سەلامەتی خۆراك

د. موحسین ئەحمەد
پزیشکی ڤێتێرینەری

پێداچوونەوەی زانستی

پرۆفیسۆر د. فەرەیدوون عەبدولستار
ڕاگری کۆلێجی پزیشکی ڤێتێرینەری - زانکۆی سلێمانی

د. جەمیل عەبدوڵڵا قەرەداغی
ڕاوێژکاری هەناوی



چاپی دووەم
2021

خۆراکزانی

سەلامەتی خۆراك

Food Safety

نووسینی

دکتۆر موحسین ئەحمەد

پزیشکی ڤێتێرنەری

پێداچوونەوەی زانستی

پ.ی.د. فەرەیدوون عەبدولستار

ڕاگری کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری، زانکۆی سلێمانی

د. جەمیل عەبدوڵڵا قەرەداغی

ڕاوێژکاری هەناوی

سلێمانی

٢٠٢١

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: سەلامەتی خۆراك
نووسەر: د. موحسین ئەحمەد
بابەت: خۆراکزانی
پێداچوونەوەی زانستی: پ.ی.د. فەرەیدوون عەبدولستار
د. جەمیل عەبدوڵڵا قەرەداغی
دیزاینی بەرگ و ناوەرۆك: حیکمەت مەعرووف (ئالین دیزاین)
نۆبەتی چاپ: دووەم
چاپخانە: وەزارەتی کشتوکاڵ و سەرچاوەکانی ئاو
ژ. سپاردە: لە بەڕێوەبەرێتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردنی (١٨٢٩)ی ساڵی (٢٠١٩)ی پێ دراوە.

لەسەر ئەرکی وەزارەتی کشتوکاڵ و سەرچاوەکانی ئاو

لە چاپ دراوە

پێشکەش بێت ..

- بە باوکی بەڕێزم، کە پێش ئەوەی بچمە خوێندنگە فێری ئەلف و بێی کردم.

- بە دایکی خۆشەویستم، کە خۆگرانە بەرامبەر بە سامناکترین نەخۆشی دنیا ڕاوەستاوە، لە پێناو پێگەیاندنی مندا هەموو ناسۆرییەکی تاقی کردەوە.

- بە هاوسەری ژیانم (م. دێرن) و جگەرگۆشەکانم (محمد، سەرمەد، ژیار) کە چاویان بۆ ئایندەی کوردستان گەشەیان دێت.

ناوەڕۆك:

پێشەکی چاپی دووەم:

ڕۆژی (٥ / ٤ / ٢٠٢١) لە باخچەی وەزارەتی کشتوکاڵ، شەرفەمەند بووم بە وەرگرتنی خەڵاتی ڕێزلێنانی بەڕێز خاتوو (بێگەرد تاڵەبانی) وەزیری کشتوکاڵ و سەرچاوەکانی ئاو، لەم مەراسیمەدا لە نزیکەوە بەڕێز (هیوا عەلی) بەرپرسی ڕاگەیاندنی وەزارەتم بینی، ئەگەرچی پێشتر بە دەنگ و وێنە لە ڕێگەی تەلەفوون و نامەوە یەکترمان ناسیبوو، بەڵام یەکەم جار بوو بەرەو ڕوو بیبینم، کەسێك هاوتەمەنی خۆم، پڕ لە وزەی ئەرێنی، وەکو ناوی خۆی هیوا بەخش، دڵگەش و بەخشندە، بەڵام سەرقاڵ و بێ دەرفەت. ئیدی هەرچۆنێك بێت دەرفەتی ئەوە هەبوو باسی پرۆژەی چاپکردنەوەی کتێبەکەم بکەین، بە تایبەتی کە ئەو ڕۆژە دانەیەك لە چاپی یەکەمی کتێبەکەم پێ بوو (بە دیاری بۆ جەنابی وەزیرم هێنا بوو)، زۆر پشتی گرتم و بەڵێنی دا هاوکارم بێت، بۆیە داواکاریم نووسی بۆ بەڕێوەبەری ڤێتێرنەری سلێمانی بۆ ئەوەی نووسراوم بۆ بەرز بکاتەوە بۆ وەزارەت، بەڕێز (د. ئاری صلاح الدین) لە سەرەتاوە ناڕازی دیار بوو، پێی وا بوو ئەبێت لە سەرەوە ئەو ئاگادار بکرێتەوە، بەڵام دڵی نەشکاندم بە سوپاسەوە بە نووسراوێك داواکارییەکەی بۆ بەرز کردمەوە، زۆر سوپاس بۆ ماندووبوونی هەریەکە لە بەڕێزان هاوپۆلی خوێندنم (کاك د. فەرەیدوون حمد قادر و کاك د. یونس شێخە) لە بەڕێوەبەرایەتی گشتیی ڤێتێرنەری، هەروەها سوپاسی بێ پایانم بۆ هەڵوێستی خاکی و پڕ شکۆی زۆر بەڕێز (کاك حسێن حەمە کەریم) بەڕێوەبەری گشتیی سامانی ئاژەڵ و ڤێتێرنەری بە وەکالەت، کە نووسراوەکەیان بۆ گەیاندمە وەزارەت. بە ئەرکی سەرشانمی ئەزانم کە زۆر سوپاسی برای ئازیز (کاك هیوا عەلی) بەرپرسی ڕاگەیاندنی وەزارەت بکەم، کە کارەکانی لە دیوانی وەزارەت ڕاپەڕاند، تا بەڕێز (کاك بایز حەمە عەباس) بەڕێوەبەری گشتیی دیوان کە نووسراوی لە چاپ دانەوەی کتێبەکەی واژوو کرد، سوپاسی بەڕێز خاتوو (بێخاڵ سدیق) بەڕێوەبەری چاپخانەی کشتوکاڵی ئەکەم بۆ خەمخۆری و دڵسۆزییان.

زۆر بێ پایان چەپکەگوڵی سوپـــاسم پێشکەش ئەکەم بـە هـاودۆخـی جـەسـتـەم (مامۆستا حیکمەت مەعرووف) بۆ دیزاینکردنی بەرگ و ناوەرۆکـی چـاپـی دووەمـی کتێبەکەم.

ئەوەی نابێت نەوترێت ئەو هەستەی لێرەدا هەمە پێشکەش بێت بە رۆحی سپی خـوا لێخۆش بوو کاك (د. جەمیل عەبدوڵلا قەرەداغی) کە ناوی لە بەرگی ئەم کتێبەدا هەیە و ئەرکی پێداچوونەوەی زانستی لە ئەستۆ بووە، بەڵام بەداخەوە مردن رێگەی نـەدا ئـەم چاپە ببینێت و رۆژی (٩ / ٦ / ٢٠٢١) بە ڕووداوی هاتوچۆ لە ڕێگەی ڕانیە-سلێمانـی گیانی سپارد.

گوڵەنێرگزی سوپاسم هەیە بۆ بەڕێزان پرۆفیسۆر (د. فەرەیدوون عەبدولستار) ڕاگری کۆلێجی پزیشکی ڤێتێرنەری- زانکۆی سلێمانی و بـەڕێـز (کـاك دڵشـاد) خـاوەنـی کتێبخانەی دڵشاد لە شاری سلێمانی، کە هەوێن و هاندەر و هێنانەسـەر ڕێـگـای لـە دایکبوونی ئەم کتێبە بوون.

سەرئەنجام کۆی هەست و سۆزی بێ کۆتا لە دڵخۆشیم، پێشکەش بێت بـەو مـرۆڤـە دڵپاك و دڵساف و بێگەردەی کە ڕووخساری نمایانی دڵە میهرەبان و پەرۆشەکەیەتـی بـۆ بووژانەوەی کشتوکاڵ لە کوردستان، بەڕێز خاتوو (بێگەرد تاڵەبانی) وەزیری کشتوکاڵ و سەرچاوەکانی ئاوی حکومـەتی هەرێمی کوردستان.

د. موحسین ئەحمەد

پزیشکی ڤێتێرنەری - پسپۆڕی پاسۆلۆجی

سلێمانی

٢٤ / ٦ / ٢٠٢١

پێشەکی:

خوێنەری بەڕێز ..

پەرتووکی (سەلامەتی خۆراك) یەکێکە لە پەرتووکە گرنگەکان، کە بایەخێکی زۆری هەیە بۆ گشت هاوولاتیان، چونکە لە لایەن هەموومانەوە ڕۆژانە خۆراك و جۆرەکانی بەکار دەهێندرێت بە شێوەیەکی بەربلاو، و زۆر جار زێدەڕۆییکردن لە بەکارهێنانی بە شێوەیەکی نازانستییانە دەبێتەهۆی دروستبوونی جۆرەها کێشەی تەندروستی و لە ئەنجامدا کاریگەریی ئابوریی، جەستەیی و کۆمەلآیەتیشی لێ دەکەوێتەوە، کە ئەمەش بێگومان دەبێتەهۆی نەخۆشکەوتنی هاوولآتیان.

لەبەر ئەمە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە لە لایەن هەموانەوە زۆر پێویستە، چونکە زانیاری پڕ بایەخی تێدایە، کە لە لایەن پزیشکی ڤێتێرنەری شارەزا و چالاکەوە (کاك د. موحسین ئەحمەد) نووسراوە و بێگومان پشتی بەستووە بە چەند سەرچاوەیەکی گرنگ و زانستییانە. ڕوونکراوەتەوە ئەو خۆراکانە کە سەرچاوەکانیان ئاژەڵە، لە گۆشت و جۆرەکانی و شیر و شیرەمەنی و پێکهاتەکانیان تا چەند سوود بە مرۆڤ دەگەیەنن، مرۆڤ تا چەند بۆی هەیە بەکاریان بهێنێت، هەروەها باسێکی گرنگی پرۆسەی سەربڕینی ئاژەڵەکانی کردووە لە کوشتارگاکاندا.

بە هیوام خوێنەری بەڕێز سوودی لێ وەربگرێت و لەشساغی و تەمەندرێژیش بۆ نووسەری کتێبەکە ئەخوازین.

پرۆفیسۆری یاریدەدەر د. فەرەیدوون عەبدولستار

ڕاگری کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری - زانکۆی سلێمانی

دەستپێك:

بابەتەكانی بواری پزیشكیی ڤێتێرنەری لە جیهانی سەردەمدا گرنگی تایبەتیان هەیە، بە تایبەتی لە ڕووكاری خۆراك و سەلامەتییەكەی، كە زۆر پەیوەستە بە بەرووبوومی ئاژەڵییەوە، جگە لەوەش زانیاریی بواری خۆراك پێویستییەكی هەنووكەیی ئەم سەردەمەیە، كە هەموو تاكێك پێویستە بە تەواوەتی خۆی پێ ڕۆشنبیر بكات، لە پێناو خۆپاراستن و تەنانەت چارەسەركردنیش خۆراك بناسێت و بەكاری بێهنێت. وەكو پزشكێكی ڤێتێرنەری لە گۆشەنیگای زانستەكەی خۆمەوە زۆرم پێخۆشە كە بتوانم بەرهەمێكی سادە بە زمانی كوردی پێشكەش بە خوێنەران و كتێبدۆستانی نەتەوەكەم بكەم، دڵنیام بێ كەموكوڕی نابێت، هەروەكو چۆن متمانەی تەواوەتیشم هەیە كە هەگبەیەكی پڕ زانستە بۆ خوێنەری شیرین، ئەویش بۆ بابەتگەلێك كە كەمتر لە سەریان نووسراوە و سەرچاوە و ڕوونكردنەوە لە بارەیانەوە وەكو پێویست نییە.

ئەم پەرتووكە بە زانیاریی گشتیی دەربارەی خۆراك و ڕۆژە جیهانییەكەی دەست پێ دەكات، پاشان هەموو ئەو خۆراكانە باس ئەكات كە لە سەرچاوەی ئاژەڵ و پەلەوەر و ماسییەوە سەرچاوە دەگرن، دواجاریش هەندێك نەخۆشی كە ئەكرێت هەر لە ڕێگەی خۆراكەوە بگەنە مرۆڤ باس دەكات، كە چەند نموونەیەكی ئاشكران و بێگومان سەرجەم نەخۆشییەكان نین. دواجار ئەم بەرهەمە پێشكەش دەكەم بەو هەستە پاكانەی بە درێژایی تەمەنی بیستویەكساڵەی خوێندكار بوونم بەهرەم لێ وەرگرتوون، لێیانەوە فێری ئەلف و بێ و زانستی پڕ شكۆی پزیشكی ڤێتێرنەری بووم. زۆر سوپاس بۆ هەریەكە لە بەڕێزان (دكتۆر فەرەیدوون عەبدولستار، ڕاگری

کۆلێجی پزیشکیی ڤێتێرنەری لە زانکۆی سلێمانی و دکتۆر جەمیـل عـەبـدوڵـلا قەرەداغی ڕاوێژکاری هەناوی و جێگری بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی ڕانیە)، کە ئەرکی پێداچوونەوەی زانستیی ئەم بەرهەمەیان لە ئەستۆ گرت.

د. موحسین ئەحمەد ساڵح - پزیشکی ڤێتێرنەری
خوێندکاری خوێندی باڵا - ماستەر - نەخۆشیزانی
زانکۆی سلێمانی-کۆلێجی پزیشکی ڤێتیرنەری
نەورۆزی ٢٧١٩ کوردی
٢٨ / ٣ / ٢٠١٩ زایینی

ڕۆژی جیهانیی خۆراك:

خۆراك پێداویستی بوون و هۆکاری بەردەوامی ژیانە، بە شێوەیەکی گشتیی دوو سەرچاوەی سەرەکی هەیە، ڕووەکی و ئاژەڵی. لە هەر پێنج ڕەگەزی کاربۆهایدریەت (شەکر، نان، برنج)، پرۆتین (پاقلەمەنی و گۆشتەمەنی) و چەوری (ڕۆن و دووگ و بەز) و ڤیتامین و کانزاکان پێك دێت. ئاسایش و سەلامەتی خۆراك و جەنگ دژی برسییەتی گرنگترین ئەو ئەرکە پێشوەختانە بووە، کە کۆمەڵگەی نێودەوڵەتی ساڵەهایە کاری بۆ کردووە، هەروەها یەکێکیشە لە پایە گرنگەکانی ئاسایشی نەتەوەیی، کە هەوڵدراوە لە ڕێگەی زیادکردنی بەرهەمی ئاژەڵداری و پەلەوەر و ماسی و پیشەسازی خۆراکەوە، پەرەی پێ بدرێت.

ڕۆژی (١٦)ی ئۆکتۆبەری هەموو ساڵێك لە لایەن ڕێکخراوی خۆراك و کشتوکاڵی جیهانیی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکان (FAO) بە ڕۆژی جیهانیی خۆراك ناسێنراوە، خودی ڕێکخراوەکە ساڵی (١٩٤٥) بە ئامادەبوونی نوێنەرانی (٤٢) وڵاتی ئەوکات لە شاری (کیوبیك)ی کەنەدا بە مەبەستی پاراستنی ژینگەی سروشتی، بردنە سەرەوەی ئاستی بژێوی گوندنشینان، پەرەپێدانی کەرتی چاندن و ئاژەڵداری و باشکردنی ئاستی خۆراك لە جیهاندا، پێك هات.

پزیشکی ڤێتێرنەری ئەو بوارەیە کە ئەم ڕیکخراوە زۆرترین بایەخی پێ داوە، بە جۆرێك (٢٤ ٪)ی خەرجییەکانی بۆ تەرخان کردووە، ئەویش بۆ پێشخستنی کەرتی ئاژەڵداری و هەڵگرتنی بەروبوومی کێڵگەیی بە شێوازی زانستی.

برسییەتی گەورەترین کێشەی سەردەمە، کە ئێخەی ژیانی مرۆڤایەتی گرتووە، جگە لە زیادبوونی دانیشتوان کە کێشەی سەرهەڵدانی دابینکردن و ئاسایشی خۆراکیی لێ هاتۆتە ئاراوە، ئەگەر مرۆڤ بۆ ئەم پێناوە پەنای بۆ پێشکەوتنە تەکنۆلۆجییەکان بردبێت، بە تایبەتی لە بواری ئاژەڵداری، ئەوا دیاردەی ژەهراوی بوون بە دەرمان سەری هەڵداوە، کە کاریگەریی بەرچاویان بۆ سەر تەندروستی و ژینگە دروست کردووە.

لێکۆڵینەوە دیمۆگرافییەکان دەری دەخەن، کە ماوەی دوو هێندە بوونی دانیشتوانی زەوی بۆ یەکەم جار لە مێژوویەکی کۆندا، (٣٥٠٠) ساڵی خایاندووە، کەچی تەنها لە (٢٥) ساڵی ڕابردوودا دانیشتوانی جیهان بە ڕێژەیەکی زۆر لەو زیاتر زیادی کردووە!

ئەوەی جێگەی تێڕامانیشە زیادبوونی دانیشتوانی جیهان بەشێوەیەکی گشتسی لە وڵاتانی هەژار یان تازە گەشەسەندوو ڕوو دەدات، کە ئێستا ساڵانە بە (٩٣) ملیۆن کەس مەزندە دەکرێت و (٨٥) ملیۆنیان لەم وڵاتانەدان، پێشبینیش دەکرێت تا ساڵی (٢٠٥٠) ژمارەی دانیشتوانی جیهان بگاتە (٩) ملیار کەس، لە (٩٨ ٪)ی ئەم زیادبوونەش لە وڵاتانی هەژاردا دەبێت، کە ئێستا بەدەست گرفتی کەمی خۆراکەوە دەناڵێنن! ئەوەتا (٨٥٠) ملیۆن کەس، لە جیهاندا بە دەست برسییەتییەوە دەناڵێنن، کە (٨٢٠) ملیۆنیان لەو وڵاتانەدان، دەتوانین بۆ ئەم حاڵەتە چەند هۆکارێك دەستنیشان بکەین:

١) کەمبوونەوەی یەدەکی خۆراك و بە یەکسانی دابەشنەبوونی وزە و داهاتی ئاژەڵداری لە نێوان وڵاتانی جیهان، کە بە پێی ئامارەکان نیوەی ئاژەڵداری گێتی تەنها لە (١٠) وڵاتی جیهاندا دەکرێن.

٢) داخوازی ژیان و زیادبوونی دانیشتوان، تەنها لە بیستودوو ساڵی ئایندەدا، ئەوە دەخوازێ کە ڕێژەی بەرهەمهێنانی بەروبوومی ئاژەڵی بە بڕی (٥٠ ٪)

زیاد بکرێت، ئەمەش لە پێناو ڕێگرتن لە هەر کارەساتێکی مرۆیی، کە دەکرێ بەهۆی نەبوونی خۆراکەوە ڕوو بدات، بە پێچەوانەی ئەم خواستە پێشبینی کراوە و بانکی کشتوکاڵی جیهانیی ڕایدەگەینێت کە لە (٧٠) ساڵی داهاتوودا بەرهەمی ئاژەڵداری لە جیهاندا بە ڕێژەی (١٥ ٪) دادەبەزێت!؟ ئەمەش تەنها (٦ ٪)ی لە وڵاتانی پێشکەوتووی جیهاندان و ئەوەی تریشی لە وڵاتانی هەژاردا دەبێت! ئەمە بەهۆی دیاردەی کەشوهەوا و وشکەساڵی کە هەنووکە بەشێك لە جیهانی گرتۆتەوە، چاوەڕێش دەکرێت لە ساڵانی داهاتوودا بەردەوام بێت.

بەهۆی گرتنە بەری هەنگاوەکانی نەهێڵانی کەمی خۆراك (١٠) ساڵی کۆتایی سەدەی ڕابردوو هەندێك دەستکەوتی کەمی بەخۆوە بینی، وڵاتانی تازە گەشەسەندوو توانیان تەنها (١ ٪)ی ڕێژەی برسییەتی کەم بکەنەوە! ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکانیش تا ساڵی (٢٠١٥) بەرنامەیەکی درێژخایەنی بۆ نەهێشتنی برسییەتی و هەژاری دانا بوو، هەروەها لە ساڵانی (٢٠٠٤ و ٢٠٠٥)دا تاڕادەیەك کەمبوونەوەی گرفتی برسییەتی وەدەرکەوت.

کوردستان هەرێمێکی بەرفراوانی بەکاربەرە، بێ بوونی سێکتەری پیشەسازی و ئاژەڵداری، بەدەر نییە لە گرفتی خۆراك، بە تایبەتی لە پشکنینی تەندروستی و نەبوونی بەرهەمی خۆماڵی، سەرجەمی ئەو کاڵا و خواردنانەی دێنە هەرێمەوە، وەکو پێویست و هاوشێوەی وڵاتانی دنیا بە فلتەرەکانی پشکنینی کوالێتی کۆنتڕۆڵدا تێپەڕ نابن، دەرئەنجامی ئەمەش پەرەسەندنی جۆرەها نەخۆشی مەترسیدارە، وەکو جۆرەکانی شێرپەنجە و بەدخۆراکی.

پزیشکی ڤێتێرنەری ڕۆڵی سەرەکی و بوونیادی هەیە لە پاراستنی تەندروستی خۆراکەماددەکانی مرۆڤ، ڕێژەی (٣٥ ٪)ی سەرجەم ئەو کاڵایانەی دێنەناو دامەزراوەی کوالێتی کۆنتڕۆڵەوە، پەیوەندیدارن بە بواری

ڤێتێرنەرییەوە، ئەمەش جێگەی بایەخە، پزیشکی ڤێت سەر پشك بێت لە ڕێگەپێدان بۆ هەزاران جۆر بابەتی خواردەمەنی و سەدان کاڵای بازرگانی کە لە ئاژەڵ، باڵندە، ماسی و هەنگەوە سەرچاوە دەگرن، ئەمەش لەم ڕووانگانەی کە زۆرێك لە دەرمان، ڤاکسین کە دەدرێتە ئاژەڵ، باڵندە و ماسی ئەگەر لە ژێر چاودێری پزیشکی ڤێتێرنەریدا نەبێت مایەی مەترسییە بۆ مرۆڤ، هەروەها پیشەسازی شیرەمەنی و سپیایی خاوەن مەرجی پزیشکی ڤێتێرنەرییە، کە ئەگەر جێبەجێ نەکرێت لە پشکنینی کوالێتی کۆنترۆڵدا دەرناچێت.

هەربۆیە ئەرکێکی گرنگە حکومەتی هەرێمی کوردستان وەکو ناوچەیەکی بەرفراوانی بەکارهێنی خۆراکی هاوردە، بایەخی تەواو بدات بە دامەزراندنی بنکەی کوالێتی کۆنترۆڵ و پزیشکی ڤێتێرنەری و پسپۆڕییەکانی تریشی تێدا دابمەزرێنێت و خەڵکی کوردستان لە نەخۆشی و بازاڕی ڕەش و زیانی ئابووری بپارێزێت.

خۆراك و سەلامەتی:

بۆ ژیانێکی تەندروست مرۆڤ دەبێت بە ڕێژەی (٣٠ ٪) پرۆتین لە سەرچاوەی گیانەوەرییەوە (گۆشت، هێلکە، شیر) وەربگرێت. خۆراك ڕایەڵەیەکی بەهێزە بۆ تووشکردنی مرۆڤ بە نەخۆشی ئاژەڵی، زۆربەی خۆراکە بەچێژەکانیش سەرچاوە گیانەوەرییەکانن، بەڵام بە پێی ڕاپۆرتی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO) لە کۆی (١٧٠٩) نەخۆشی ئاژەڵ، (٨٣٢) دانەیان هەڕەشەن بۆ تەندروستی مرۆڤ، ئەمەش دەکاتە (٤٩ ٪)ی سەرجەم نەخۆشییەکانی گیانداران. هەروەها لە کۆی (١٥٦) نەخۆشی نوێ لە بواری پزیشکی مرۆڤدا، (١١٤) دانەیان لە ئاژەڵەوە سەرچاوە دەگرن. ڕێگەکانی گواستنەوەی سەرجەم ئەم نەخۆشییانەش لە ڕێگەی ڕاستەوخۆ، یاخود ئەو

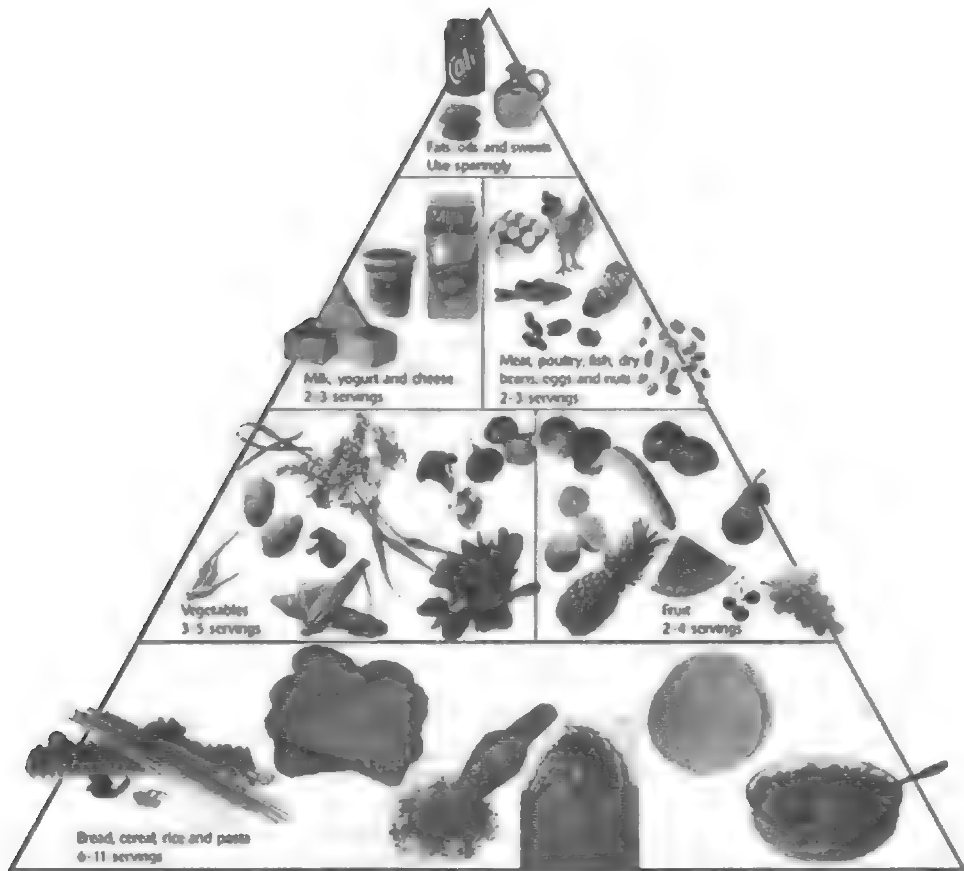
خۆراکەماددانەی بەرهەمی گیانەوەرین دەگەنە مرۆڤ، بۆیە بەرای چاودێرانی بواری نوژداری لە سەدەی نوێدا ئەرکی پزیشکانی ڤێتێرنەری وەلآمدانەوەیە بە پێداویستی سەرەکی ژیان کە خۆراکە. پاراستنی کۆمەڵگە لە نەخۆشییە گواستراوەکان، بە گرتنەبەری شێوازی زانستی و هاوچەرخ، بەجۆرێك بەرپرسیارن لە بەرهەمی خۆراکە گیانەوەرییەکان لە کێڵگەوە تاکو ناو دەفری خواردنی مرۆڤ (From Farm to Fork). بۆ ئەم مەبەستەش ئەم ستراتیژییەتانە دیاریی کراون بە مەبەستی بەرگرتن لە پەرەسەندنی نەخۆشییە گواستراوەکان لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ، کە لە خۆراکە و سەرچاوە دەگرن.

١) پشکنینی زانستییانە لە لایەن پزیشکی ڤێتێرنەرییەوە لە سەربڕینخانەکاندا، بە بەکارهێنانی شێوازی هاوچەرخ و تەکنەلۆژیای پێویست.
٢) چاودێریکردنی کارگەکانی گۆشتەمەنی و لە قوتونان.
٣) سەرپەرشتیکردنی ناوەندەکانی بەرهەمهێنانی سپیایی.

لە کۆمەڵگەی ئێمەشدا ئەرکی پزیشکانی ڤێتێرنەری لەوانەی جیهان کەمتر نییە، بە تایبەتی لە نەبوونی بەرهەمی ناوخۆیی، و گرفتەکانی سامانی ئاژەڵ، چونکە هەوڵدان بۆ کۆمەڵگەیەکی تەندروست ئەرکێکی هەمە لایەنەیە، کە بەبێ بەشداری پزیشکانی ڤێتێرنەری هێنانەدی کۆمەڵگەیەکی لەوجۆرە کارێکی مەحاڵە، هەر بۆیە بەپێی راپۆرتی رێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)، ساڵانە لە هەر (١٠) کەسێك یەکێك بە هۆی خۆراکەوە نەخۆش دەکەوێت، کە ئەکاتە (٦٠٠) ملیۆن کەس لە یەك ساڵدا، لەم ژمارەیە (٥٢٠) هەزار کەس کۆچی دوایی دەکەن، کە (١٢٠) هەزاریان منالآنی خوار تەمەنی پێنج ساڵن.

هەرەمی ڕێنمایی خۆراك:

وەزارەتی کشتوکاڵی ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا ڕێنماییەکی شێوە قووچەکی دارشتوە و فەرمانگەی مرۆڤ و تەندروستی ئەو وڵاتە پەسەندی کردووە، خۆراکی جیاواز لە ئاستی جیادا دانراون، ئەمە بەو واتایە دێت کە ئەو خۆراکە بابەتانەی دەکەونە بەشی پانتایی هەرەمەکە پێویستە بەشێوەیەکی بەرفراوان بەکار بهێنرێن، هەتا بەرەو لوتکەکەش بڕۆین کە نووکی تیژی هەرەمەکەیە، ڕێژەی بەکارهێنانیان کەمتر دەبێتەوە، ئەوەی سەرووی هەموویان پێویستە کەمترین بەکارهێنانی هەبێت.



لە بنکەی قووچەکەکە ئەو خواردەمەنییانە دانراون کە سەرچاوەی دەوڵەمەندی کاربۆهیدراتن، وەکو نان و هەموو بەرهەمێکی دانەوێڵەیی، برنج و پەتاتە کە بە پێی ئەو هەرەمە بێت پێویستە ڕۆژانە بە زۆرترین ڕێژە بەکار بێت، ئەویش بەشێوەی تەواو، واتە هەموو دانەوێڵەکە بخورێت بێ بێژانەوە، واتە مەبەست لەمە ئاردی سفر و برنجی سپی نییە، بە پێچەوانەوە ئاردی ڕیشاڵدار (جۆ بێت یان گەنم) و برنجی قاوەیی، چونکە کاربۆهیدراتەکان بەوشێوەیە زۆر بەسوودن بۆ لەش و دەبنە سەرچاوەی وزە و بۆ ماوەیەکی زۆر لەش بە تێری دەهێڵنەوە. جگە لەوەش بە هۆی ڕیشاڵەکانەوە بڕێکی زۆر ئاو دەمژن و ڕیخۆڵەکان پاك دەکەنەوە و ڕێگە لە مژینی چەوری زیان بەخش دەگرن و کردای هەرس ئاسان دەکەن.

دوای ئەو لە چینی دووەمدا بابەتی سەوزەمەنی و میوەهات دەبینرێت، کە پێویستە بە پلەی دووەم بە زۆرترین بڕ بخورێن، چونکە ئەمانە سەرچاوەی دەوڵەمەندی ڤیتامین و کانزاکانن، هەروەها دەوڵەمەندن بە دژەئۆکسێنەرەکان (antioxidant)، کە لەش دەپارێزن لە جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە. لێرەدا باسی بابەتی شەربەتی میوە نییە، کە بە داخەوە تلْپەی میوە دەیگیرێت و تەنها ئاو و شەکرەکەی دەخورێتەوە، بە پێچەوانەوە پێویستە خودی میوەکە بە تەواوەتی بخورێت بۆ سوود بینین لە ڕیشاڵەکانی، جگە لەوەش لە کاتی بەکارهێنانی سەوزە بایەخی تەواو بە پاك و خاوێنی و شتنەوەی بدرێت.

لە چینی پێش کۆتایی، جۆرەکانی گۆشتەمەنی (گۆشتی سور، سپی و ماسی) و شیر و بەرهەمی شیرەمەنی (ماست، کەرە، پەنیر) و هێلکە دانراون و بە پلەی سێیەم دێن بۆ پشت پێ بەستنیان لە ژەمەکانی خۆراکدا لە دوای دانەوێڵە و سەوزە و میوەدا. شیرەمەنییەکان سەرچاوەی کانزاکانن بە تایبەتی فسفۆر و کالیسیۆم، کە پێداویستی گەشەی ئێسکەکان و پارستنیانە لە پووکانەوە، گۆشتی سور سەرچاوەی پرۆتینەکانە، کە هۆکاری گەشە و

مانەوەی خانەكان و كەرەستەی دروستكردنی هۆرمۆن و ئەنزایمەكانن، كە ژیانیان لەسەر بەندە، گۆشتی ماسیش بە تاكە سەرچاوەی گیانەوەری دەوڵەمەند بە ترشەچەوری (Omega 3) دادەنرێت، كە چەندین سوودی هەمەلایەنی هەیە بۆ جەستە، جگە لەمانەش خواردنی گۆشتی ماسی زیاتر پەسەندە تاوەكو گۆشتی سوری ئاژەڵ، چونكە دووەمیان مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی كۆڵۆن زیاد دەكات، هەرچی گۆشتی مریشكیشە بێ زیانە و هەرسی ئاسانە، بەڵام سنگ لە ڕان بە ڕێژەی (٥٠ ٪) كۆلیسترۆڵی كەمترە و باشترە زیاتر پشتی پێ ببەسترێت. هێلكەش وێڕای كانزا و ڤیتامینەكان (بە تایبەتی ڤیتامین A) دەوڵەمەندیشە بە كۆلیسترۆڵ، بۆیە پێویستە لە زۆر خواردنیدا ئاگادار بین.

لە لوتكەدا شیرینی و چەوری دانراون، نیشانەی ئەوەیە خۆمانی لێ بە دوور بگرین، یاخود بە كەمترین ئەندازە بەكار بێت، بە تایبەتی چـــەوری تێر (Saturated Fat)، كە لە ڕۆنی گیانەوەریدا هەیە، چونكە هۆكارێكن بۆ نەخۆشییەكانی بۆرییەكانی خوێن و دڵ، بە تایبەتی لە سەردەمی ئێستای خۆشگوزەرانی لە بوونی ئۆتۆمۆبێل و هۆكارەكانی نەجوڵان و وەرزش نەكردن. ئەوەی جێگەی سـەرنجە دكتۆر (JOEL FUHRMAN) خـــاوەنی كتێبی (Eat To Live)، لە ویلایە یەكگرتوەكانی ئەمریكا، ڕەخنەی زۆر توند لەم هەرەمە دەگرێت و پێی وایە ئەو برەی بۆ بەرهەمی ئاژەڵی دیاری كراوە، بە بۆچوونی بەرێزیان زیاترە لەوەی مرۆڤ پێویستە بیخوات، هەرچەندە چەندین بۆچوونی دیكەش هەیە، كە ڕەخنەیان لەو هەرەمە گرتووە، وەكو نەبوونی ئاماژەیەك بۆ پێویستی وەرزشكردن و جوڵە، بەڵام بەشێوەیەكی گشتیی ئاماژەیەكی سادەی بۆ شێوازی بابەتە خۆراكییەكان خستۆتە ڕوو، كە تا ڕادەیەكی زۆر پەسەند كراوە.

(بۆمبەکانی جی) لە ساڵی جیهانیی پاقلەمەنییەکاندا:

ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان ڕایگەیاند ساڵی (٢٠١٦) بریتییە لە ساڵی جیهانیی پاقلەمەنییەکان. بێگومان هەموو بەرهەمێکی خۆراکی هەر لە یەکەم ساتی چاندنییەوە تاکو شێوازی گەورەکردنی و هەڵگرتنەوەی و دواتر چۆنییەتی سازکردنی بۆ سەر سفرەی خواردن، بابەتێکە لە سەردەمی ئەمڕۆماندا گرنگیی تایبەتی پێ دەدرێت، بەجۆرێك خاکێکی تەندروست بۆتە بنەمای سەلامەتی خۆراك! جگە لەوەش بابەتی تەندروستی ئەم سەردەمە لایەنێکی گرنگ لەخۆ دەگرێت کە بەکارهێنانی خۆراکی دروستە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە تووشبوون بە جۆرەها گرفتی تەندروستی و نەخۆشی سامناك.

لە جیهانی خۆراکزانیدا چەکی بۆمبەکانی جی (G bombs) بەدی دەکرێت، کە بابەتێکی خۆراکزانی گرنگە بۆ پاراستنی سەلامەتی هەموو تاکێك، و پێویستە لە بیر نەکرێن و هەوڵ بدرێت لانی کەم هەفتانە مرۆڤ بیانخوات.

ئەم زاراوەیە کورتکراوەی کۆمەڵێك خۆراکە کە یەکەم پیتی هەریەکەیان بە زمانی ئینگلیزی وەرگیراوە و ئەم بۆمبەی لێ دەرچووە! ئەویش بەم شێوەیەیە:

- (G) لە وشەی (Green)ەوە هاتووە، مەبەست لێی هەموو سەوزەواتەکانە وەکو: سلق، سپیناغ، کەلەرم، بروکلی، کەرەوەز، کەوەر، تەرەتیزە، تەرەپیاز، نەعنا، ڕێحانە، تەرخوون، مەعدەنووس.

- (B) لە وشەی (Bean)ەوە هاتووە، مەبەست لێی سەرجەم بابەتە پاقلەمەنییەکانە وەکو: نۆك، نیسك، جۆرەکانی فاسۆلیا و ماش، بەزالیا و پاقلە.

- (O) لە (Onion)ەوە هاتووە، واتە پیاز، گرنگی تایبەتی هەیە بۆ تووانەوەی چەورییەكان و لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییەكان، و ڕێگرە لە دروستبوونی موولوولەی خوێنی زیادە لەناو لەشدا، ئەمەش ڕێگە بە دروستبوونی شانەی نوێی چەوری لە لەشدا نادات.

- (M) لە (Mushroom)ەوە هاتووە، بە واتای قارچك، خۆراكێكی گرنگە بۆ دابەزاندنی كێشی زیادەی لەش، هەروەها ڕێگری دەكات لە تووشبوون بە شێرپەنجە! پسپۆڕانی ئەم بوارە ڕۆژانە تەنها (١٠ گرام) لە قارچك بە پێویست دەزانن بۆ ئەوەی ئەو ئەركەی سەرەوە جێبەجێ بكات. جگە لەوەش قارچك نابێت بە كاڵی بخورێت، چونكە نەك ئەو سوودانەی نابێت بگرە زیان بەخشیشە.

- (B) بە واتای (Berry)، كە مەبەست لێی شلیك، شاتوو، تووترك ... هتد، ئەمەش لەبەر هۆكاری كەمی شەكر و كالۆری لەم میوانەدا، بەچێژییان لە ڕووی تام و بۆنەوە، سوودبەخشییان بۆ دابەزاندی كێشی زیادە.

- (S) لە وشەی (Seeds)ەوە هاتووە، مەبەست لێی تۆوی هەندێك ڕووەكی زۆر بەسوودە وەكو: ڕەشكە، شمڵی، كونجی، تۆوی كەتان، كە زامنی هێشتنەوەی جەستەن بە سەلامەتی تاكو تەمەنێكی درێژ.

جێگەی باسە كۆمەڵەی گشتیی نەتەوە یەكگرتووەكان لە خولی (٦٨)یدا ڕایگەیاند، ساڵی (٢٠١٦) بریتییە لە ساڵی جیهانیی پاقلەمەنییەكان، لەم چوارچێوەیەشدا ڕێكخراوی خۆراك و كشتوكاڵ (FAO)ی ڕاسپارد بۆ ئەوەی بە هاوكاری وڵاتانی جیهان و ڕێكخراوە ناحكومییە پەیوەندیدارەكان ئەم

دروشمە بەرپا بکەن، بەمەبەستی وەئاگا هێنانەوەی رای گشتیی دەربارەی گرنگی ڕووەکە پاقلەمەنییەکان لە پرۆسەی بەرهەمهێنانی کشتوکاڵی و بەرنامەی خۆراك و ئاسایشی خۆراك بە گشتی.

ئەم ساڵی (٢٠١٦)یە، دەرفەتێکی ناوازەیە بۆ باشترکردنی چاندنی پاقلەمەنییەکان لەسەر ئاستی جیهان و بەکارهێنانی وەکو سەرچاوەی پرۆتینی ڕووەکی لە زنجیرەی خۆراك و هەروەها ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو ئاستەنگانەی دێنە ڕێگەی پرۆسەی بازرگانیکردن بەم بەرهەمە گرنگەوە.

پاقلەمەنییەکان (١٢) جۆرن، بە ڕەنگ و قەبارە و تامی جیاواز بەرهەم دەهێنرێن، وەکو سەرچاوەیەکی بەسوود بۆ خۆراکی مرۆڤ و ئالیکی ئاژەڵ. جێگەی باسە، ئەم بەرهەمانە کاتێك دەچنە ژێر ئەم پێناسەیەوە کە بە وشکی کۆ دەکرێنەوە، واتە بەرهەمە پاقلەمەنییەکان پێش کامڵبوونیان و بە سەوزی ناچنە ژێر ئەم پێناسەیەوە! کە زیاتر بەشێوەی سەوز بەکاردەهێنرێن بۆ درستکردنی زەیتی ڕووەکی.

بابەتە پاقلەمەنییەکان بە تایبەتی (نیسك، نۆك، فاسۆلیا و ماش)، بە سەرچاوەیەکی سەرەکی دانیشتوانی جیهان دادەنرێن، ئەوەتا ڕێکخراوی فاو رایدەگەینێت لە (٥٠) وڵاتی جیادا نزیکەی (٨٥٠) جۆر خواردنیان لێ دروست دەکرێت، لە جۆرەکانی سووپ و زەڵاتە و چێشت.

ئەم ڕووەکانە سەرچاوەی سەرەکی ترشە ئەمینییەکان و پرۆتینی ڕووەکین، و بۆ هەموو تەمەنێك پێویستن، بەجۆرێك بەکارهێنانیان لە بەرنامەی خۆراکی ڕۆژانە، دەبێتە هۆکارێك بۆ نەهێشتنی کێشی زیادەی لەش و پاراستنی جەستە لە نەخۆشییە درێژخایەنەکانی وەکو شەکرە و ڕەقبوونی بۆرییەکانی خوێن و شێرپەنجە، لە زانستی ڤێتێرنەریدا پاقلەمەنییەکان سەرچاوەیەکی باشن لە دابینکردنی ڕەگەزی پرۆتین بۆ ئالیکی ئاژەڵ، جگە لەوەش لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی ئەم ڕووەکانە بۆ خاك، بریتییە لە دیاردەی

چەسپاندنی نایترۆجینی خاك کە ڕووەکە پاقلەمەنییەکان لە ڕێگەی ڕەگەکانیانەوە ئەنجامی دەدەن، کە دەبێتە هۆکارێك بۆ بە پیتکردنی خاك و خاوێنکردنەوەی ژینگە.

بەو ئومێدەی لە هەرێمی کوردستاندا بایەخی تەواو بە لایەنی خۆراك بدرێت لە ڕووی برەودان بە کەرتی کشتوکاڵ و چاندنی پاقلەمەنییەکان بکرێتە بەرنامە و کاری بۆ بکرێت لە لایەن وەزارەتە پەیوەندیدارەکانی حکومەتەوە، لە لایەکی دیکەشەوە خواردنی پاقلەمەنییەکان بە هەموو جۆرەکانییەوە بچێتەناو بەرنامەی خۆراکی هەموو تاکێك بە شێوە جیاوازەکانی شۆربا و زەڵاتە، کە زامنی پاراستنی سەلامەتی و تەندروستی مرۆڤن بە درێژایی تەمەن.

گۆشتی سور:

گۆشت، سەرچاوەی سەرەکی پرۆتینی ئاژەڵییە بۆ مرۆڤ، جگە لەوەش سەرچاوەیەکی باشی توخمی ئاسن و گەلێك کانزا و ڤیتامینەکانە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەگەرچی هیچ سەلمێنراوێکی زانستی نییە کە ڕێگە لە مرۆڤ بگرێت گۆشت بخوات، بەڵام ئەمڕۆ جیهانی سەردەم زۆر بە گرنگییەوە باس لە مەترسییەکانی خواردنی گۆشت دەکات، بە تایبەتی گۆشتی سوور، تەنانەت لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە ئەوانەی گۆشت دەخۆن زیاتر تووڕە دەبن و تووشی حاڵەتەکانی توندوتیژی دەبن، بە پێچەوانەشەوە ئەوانەی لە گۆشتەوە دوورن، بەشێوەیەکی گشتیی کەسانی هێمن و دەروون ئارامن، کە کەمترین دیاردەی هەڵچوونیان تێدا دەبینرێت.

ماسولکە و گۆشت:

ئەو ئاژەڵانەی گۆشتەکانیان دەخورێت (مەڕ، بزن، گامیش و ڕەشەوڵاخ)ن، ئەمانە ماسولکەکانی لەشیان وەکو گۆشت بۆ خواردن بەکاردێت، هەموو

ماسولکەیەکیش لە لەشی ئاژەڵدا لە ڕوانگەی زانستیی توێکاریی ڤێێرنەرییەوە ناوی تایبەتی خۆی هەیە، واتە ئەو گۆشتەی بەجۆرەها شێوازی جیا بۆ خواردن بەکار دێت، بریتییە لە ماسولکەکانی لەش کە پاش سەربڕین لە پڕۆسەیەکی وردی زانستیدا ماسولکەکان دەگۆڕدرێن بۆ گۆشت.

بەو واتایەی جیاوازییەکی زۆر هەیە لە نێوان گۆشت و ماسولکەدا، گۆڕینی ماسولکەکانی لەشی ئاژەڵ بۆ گۆشت پێویستی بە (١٢) کاتژمێر هەیە! بۆیە نابێت ئاژەڵ دوای سەربڕین ڕاستەوخۆ ماسولکەکانی بخورێت! لەم خاڵانەی لای خوارەوە جیاوازی نێوان ماسولکە و گۆشت دەخەینە ڕوو:

ماسولکە شانەیەکی زیندووە، وزەی تێدایە لە شێوەی (ئەی تی پی) (ATP) ئەمەش لەبەر ئەوەی ئاژەڵەکە زیندووە، ئۆکسیجن بۆ هەناسەدانی شانەی ماسولکەکان وەردەگرێت، کە بەهۆی ئەم ماسولکانەوەیە ئاژەڵ دەجوڵێت و ڕاوڕاوێن دەکات.

گۆشت پێکهاتەیەکی نازیندووە (ئاژەڵەکە سەربڕاوە!) وزەی (ئەی تی پی) نەماوە، لە ماوەی تەنها (١٢ کاتژمێر) دوای سەربڕین، لەناو ماسولکەکان ترشی (لاکتیك) کۆ دەبێتەوە، کە لە (گلایکۆجینی) ناو ماسولکەکانەوە دروست دەبێت، ئەم ترشە ناوەندێکی ترش دروست دەکات، کە ڕێگرە لە گەشەی بەکتریا و مەرجە بۆ گۆشتێکی تەندروست.

خوێنەری خۆشەویست پاش ئەوەی زانیمان گۆشت چییە و بۆمان ڕوون بووەوە کە لە ئەنجامی سەربڕینی ئاژەڵی زیندووەوە گۆشت دروست دەبێت، با ئێستا بزانین پێویستە چۆن ئاژەڵ سەر ببڕین؟

شوێنی سەربڕینی ئاژەڵ:

لە کۆمەڵگەیەکی هۆشیار و مەدەنیدا، کە تاکەکانی خاوەن هزری زانستی بن، پێویستە ئاژەڵ لە سەربڕینخانەکان و لەژێر چاودێری پزیشکی ڤێتێرنەریدا سەر ببڕدرێت، ئەگەر زۆر پێویستیشی کرد بە تایبەتی لە هەندێك مەراسیم و بۆنەی ئایینیدا ئەوا ئەم خاڵانە دەخەینە ڕوو:

١) بۆ قوربانیکردن، لەبەر ئەوەی خودی قوربانیکردن سروتێکی ئایینییە، ئەو کەسەی ئەنجامی دەدات مەبەستێتی لە بەرامبەردا خێر و پاداشتی بۆ بنووسرێت، هەربۆیە پێویستە پابەند بێت بەو مەرجانەوە کە ئایینی ئیسلام بۆی داناوە، ئەمەش وا دەکات بە هیچ شێوەیەك ئاژەڵێکی نەخۆش، کە زیانی هەبێت بۆ تەندروستی بەکارهێنەرانی نەکرێتە قوربانی! تەنانەت ئاژەڵێك ئەگەر تەندروستییەکی باشیشی هەبێت، بەڵام (شاخێکی شکا بێت، چاوێکی کوێر بێت، بشەلێت) ئەوا بۆ قوربانیکردن نەشیاوە!

٢) هەوڵ بدرێت هەمیشە ئاژەڵی نێرینە سەر ببڕدرێت، ئەگەر مێچکەش سەربڕا بە هیچ شێوەیەك پزدانەکەی نەکرێتەوە.

٣) شوێنی پاڵخستنی ئاژەڵ بۆ سەربڕین نابێت پیس و پۆخڵ بێت، نابێت وردە زیخ و پارچە شووشە و بزماری تێدا بێت، باشتریشە دوای ئەنجامدانی پڕۆسەکە شوێنەکە بە پاکژکەرەوەی پزیشکی وەکو دیتۆڵ بشۆردرێت، یان لانی کەم بە ئاوی گەرم و تایت.

٤) نابێت ئاژەڵ بە بەرچاوی منداڵ و کەسانی هەست ناسکەوە سەر ببڕدرێت.

٥) نابێت ئاژەڵ بە بەرچاو ئاژەڵێکی ترەوە سەر ببڕدرێت.

٦) بە هیچ شێوەیەك نابێت ئاژەڵ لە کۆڵان و سەرشۆستە سەر ببڕدرێت.

٧) نابێت ناوسکەکەی و پێست و پاشماوەی سەربڕینەکە فڕێ بدرێتە کۆڵان و شوێنی خۆڵی ئاسایی، بەڵکو دەبێت بکرێت بە ژێر خۆڵەوە.

٨) گۆشتی ئامادەکراو لە ئاژەڵی سەربڕاو نابێت بەر زەوی بکەوێت، دەبێت ڕاستەخۆ بکرێتە دەفری تایبەتی و نابێت نایلۆنی ڕەش بەکار بێت.

٩) ئەو کەسەی ئاژەڵەکە سەر دەبڕێت و گۆشتەکە ئامادە دەکات، نابێت کۆکەی هەبێت و دەست و پلی برینی پێوە بێت.

وێڕای هەموو ئەمانەش، زۆر جار دەبینین بە تایبەتی لە بەهار و وەرزی سەیراندا، لە سەیرانگەکاندا ئاژەڵ سەر دەبڕدرێت و لاشەکەی بە سێدارەیەکەوە هەڵدەواسرێت، سەروپێکەی لەسەر بەردێك فڕێ دەدرێت، ئەمە چ کولتوورێکە ئەمەی داهێناوە؟ کوا هۆشیاری زانستیی و ڕۆشنبیریی تاکەکانی کۆمەڵگە؟ من لێرەدا مەبەستم ئەو کەسە گوندنشینانە نییە، کە ئەوکارە دەکەن! مەبەستم ئەو شارنشینانەیە لە کاتی سەیران و گەشتدا لەو گۆشتە دەکڕن و بە (گۆشتێکی جوان) وەسفی دەکەن! ئەگەر ئەو کەسانەی ئەوکارە ئەنجام دەدەن، کە تەواو سیمای مەدەنییەت و شارستانییەتی کۆمەڵگەکەمانی خستۆتە ژێر پرسیارەوە، کەس ئەو گۆشتە ناپاساییانەیان لێ نەکرێت، ئەوانیش خۆیان واز دەهێنن و ئەو دیاردەیە بە یەکجاری کۆتایی دێت، بەڵام بە داخەوە هەموو لایەك بەشدارین لە خولقاندی و برەو پێدانی و

هەموو کەسیش بە پرسیارە بەرامبەری و کۆتایی پێهێنانی بە حکومەت و هێز ناکرێت، هێندەی بە بلاوکردنەوەی رۆشنبیریی و هۆشیاریی پزیشکیی ڤێتێرنەری و بەرەو پێشخستنی کۆمەڵگە دەکرێت.

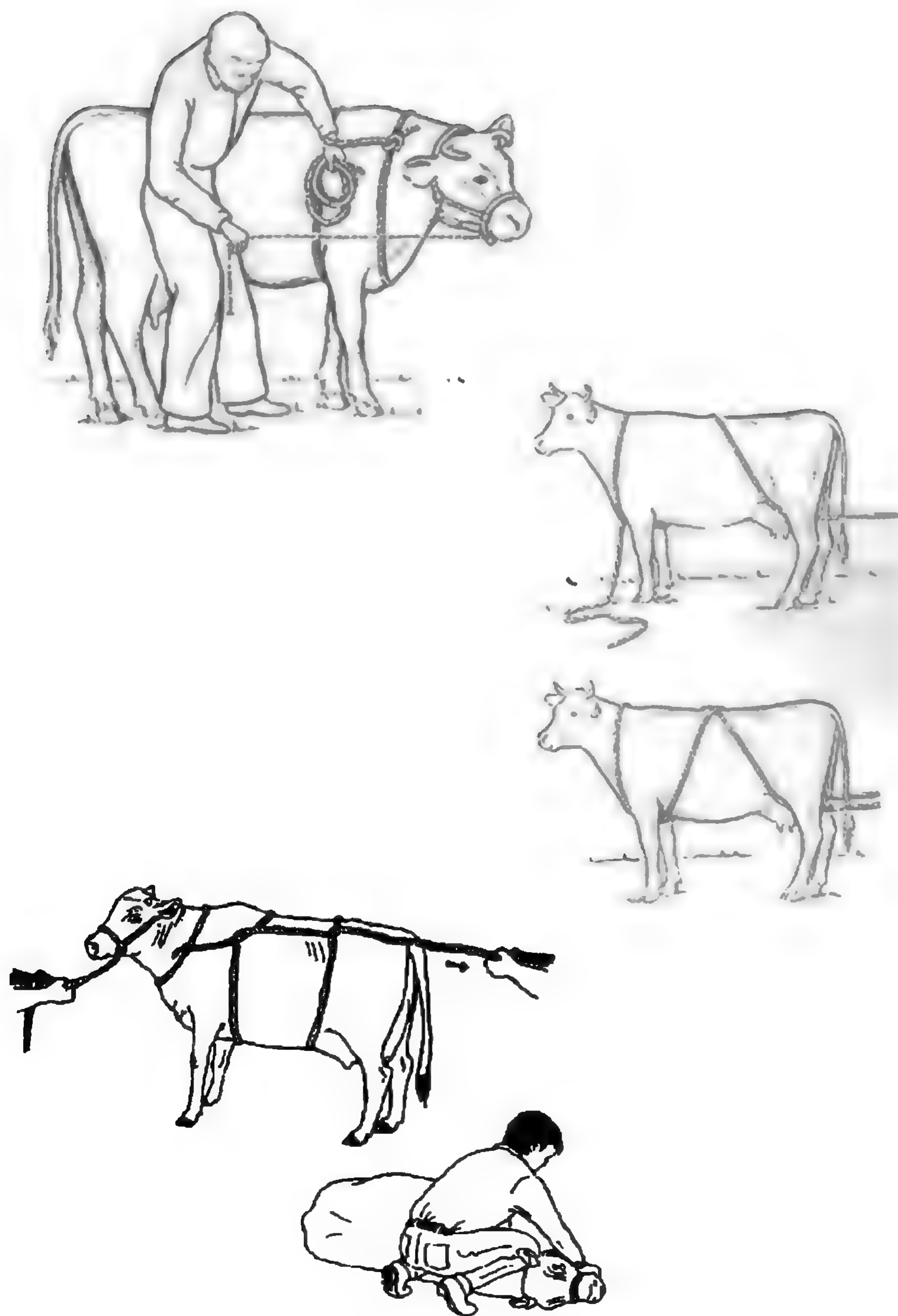
لێرەدا دەمەوێت بزانین ئەی لە سەربڕینخانەکاندا چی دەگوزەرێت؟ بۆیە نایشارمەوە زۆر سەربڕینخانە هەن بە رادەیەك پیس و کۆنن بە هیچ شێوەیەك جێگەی پەسەندی زانستیی ڤێتێرنەری نییە!؟ پەیامی پزیشکیی ڤێتێرنەری و خاوێنی هەرگیزاوهەرگیز لەگەڵ ئەو سەربڕینخانانەدا وێك نایەنەوە، کە دەبێت دابخرێن و ئەو گۆشتەی لێوەی دێت، ئەگەر خاوێنیش بێت پیس دەبێت!!

لە نێوان ئەم پەیامە بەرز و پیرۆزەی پزیشکیی ڤێتێرنەری و حاڵی تاڵی هەندێك سەربڕینخانە و گۆشتی سەرجادەکان و تەندروستی تاك، ئایا ئەرکی حکومەت و لایەنی پەیوەندیدار چییە؟ ئەمەش بۆ خوێنەری شیرین جێ دەهێڵم!

چۆنییەتی خستنی ئاژەڵ بۆ سەربڕین:

زۆر بە داخەوە لە کاتی سەربڕینی ئاژەڵدا، زۆر شێوازی نامرۆڤانە بۆ خستنی ئاژەڵ دەگیرێتە بەر، تەنانەت زۆر جار بە لێدان ئاژەڵەکە بێهۆش دەکرێت، کە هەموو کەسێکی بەویژدان تێ دەگات ئەمە چەندە کارێکی نامرۆڤانەیە و نەگونجاوە لەگەڵ سروشتێکی ساغ!

ئەمە لە کاتێکدایە زانستیی پزیشکیی ڤێتێرنەری زۆر بە روونی کۆمەڵێك یاسا و رێسای داناوە، کە بەهۆیانەوە زۆر بە ئاسانی و بە کەمترین گرفت ئاژەڵ دەتوانرێت بە زەویدا بدرێت، بێ ئەوەی زیانی پێ بگات و بە ئازار بێت، وا لێرەدا بە وێنە دەیخەینە روو:



شێوازی سەربڕینی ئاژەڵ لە ڕوانگەی زانستی پزیشکیی ڤێتێرنەرییەوە:

مەبەست لە سەربڕینی ئاژەڵ لە زانستی پزیشکیی ڤێتێرنەریدا دوو لایەنی زۆر گرنگە، کە بریتیین لە:

١) سەربڕینێکی بە بەزەیی و بێ ئازار بۆ ئاژەڵەکە.

٢) ڕۆشتنی زۆرترین بڕی خوێن لە ئاژەڵە سەر بڕاوەکە.

مەبەست لەمانەش وەدەستخستنی باشترین و تەندروستترین جۆری گۆشتە، کە شیاو بێت بۆ خواردنی مرۆڤ، چونکە هەردوو حاڵەتی پێچەوانەی ئەو دوو خاڵەی سەرەوە، واتە ترسانی ئاژەڵەکە و سەربڕینی بە دڕندانە و نەڕۆشتنی زۆرترین بڕی خوێن، کە کاریگەریی لەسەر جۆرێتی گۆشت بەم شێوەیە هەیە.

سەربڕینی ئاژەڵ ئەگەر بە چەقۆیەکی تیژ بێت و زۆر بە خێرایی ئەنجام بدرێت پرۆسەیەکی بێ ئازار دەبێت، بە تایبەتی ئەگەر ئاژەڵەکە نەزانێت کە بۆ سەربڕین پاڵ خراوە. ئەمە بە نموونەیەك زیاتر ڕوون دەکەینەوە. ئەگەر هەر یەکێك لە ئێمە لە کاتی بەکارهێنانی ئامێرێکی وەکو چەقۆدا بۆ چاککردنی میوە یان بڕینی شتێك، ئەگەر دەستی خۆمان بڕین، زۆر بەشێوەیەکی کتوپڕ دەستمان و جەستەمان کاردانەوەی دەبێت و لەوساتە کتوپڕەدا هەست بە ئازار ناکەین!؟ بەڵکو پاش ماوەیەك ئازاری دەست بڕینەکەمان هەست پێ دەکەین! واتە ساتی بڕینی چەقۆکە ئێمە هەست بە ئازار ناکەین، بەڵام ئەگەر بزانین ئەو چەقۆیە دەستمان دەبڕێت و خۆمان ئامادە کردبێت بۆ ڕوودانی بڕینی دەستمان بە چەقۆ، ئەوا زۆر بە ئازار دەبێت و لە ساتەوەختی بەرکەوتنی چەقۆکە بە پێستمان هەست بە ژان دەکەین!؟

ئەمەش بۆ ئاژەڵ هەمان شتە، بۆیە زۆر گرنگە ئاژەڵ بەر بەرچاوی ئاژەڵێکی ترەوە سەر نەبڕدرێت. سەربڕینەکەش بەشێوەیەکی زۆر خێرا و کتوپڕ بێت و ئاژەڵەکە نەزانێت سەر دەبڕدرێت. سوودی ئەمەش ئەوەیە، بەهۆی نەبوونی ترسەوە ماسولکەکانی لەشی ئاژەڵ (کە دواتر دەبنە گۆشت) تووشی گرژبوون نابن! بەمەش پاش سەربڕینی خێرا و دەست بەجێ زۆرترین بڕی خوێنی لێ دەڕوات.

شوێنی لێدانی چەقۆ:

ئەو شوێنەی بۆ سەربڕین دیاریی کراوە، بریتییە لە دیوی ژێرەوەی گەردەنەی مل، کە لە ژێر پێستەوە ئەم پێکهاتانەی تێدایە:

١) خوێنبەری کارۆتید.

٢) خوێنهێنەری جەگولەر (کە پێی دەگووترێت ڕەگی حەیات – ژیان).

٣) بۆری هەوا.

٤) بۆری خۆراك.

بە شیکردنەوە و تێگەیشتنی توێکاریی ڤێتێرنەری، دەبینین بۆری هەوا دەکەوێتە ژێر پێستەوە و لە دوایەوە بۆری خواردن دێت، خوێنهێنەر و خوێنبەرەکانیش دەکەونە خوارەوەی لاتەنیشتەکانەوە، بۆیە گەردن زۆر پەسەندە بۆ سەربڕین بەهۆکاری ئەوەی ئەو شوێنەی دەبڕدرێت بڕێکی زۆر خوێنی لێوە دەردەچێت، ئەمەش بە دوو هۆکار:

١) بەهۆی بوونی (باربۆ ریسێپتەر) لە بۆری هەوادا، کە وا دەکات ڕاگەیاندن بداتە مێشك بۆ زیاترکردنی هەناسەدان، ئەمەش وا دەکات خوێنێکی باش لەو لاشە سەربڕاوەوە دەربچێت.

٢) نزیکی لە دڵەوە، بەهۆی زیادبوونی ترپەکانی دڵەوە زۆرترین بڕی خوێن دەردەچێت.

دەرچوونی خوێن بە زۆرترین بڕ لە لاشەی ئاژەڵی سەربڕاو، هۆکارێکە بۆ دەستکەوتنی گۆشتێکی تەواو تەندروست، چونکە خوێن ناوەندێکی باشە بۆ گەشەی میکرۆب. ئەو گۆشتەی کەمترین بڕی خوێنی تێدا بێت، کەمترین ئەگەری پیسبوونی بە بەکتریای نەخۆشخەر هەیە.

خوێن و تەندروستی گۆشت:

خوێنەری خۆشەویست.. پێویستە بزانین بۆچی زۆرترین بڕ لە خوێن پێویستە لە لەشی ئاژەڵی سەربڕاو دەربچێت؟ لە زانستی پزیشکیی ڤێتێرنەریدا یەکێك لە ئەرکە گرنگەکانی خوێن لە لەشی ئاژەڵدا بریتییە لە هەڵگرتنی ژەهرەماددەکان و ئەو بابەتە زیانبەخشانەی لە لەشدا دروست دەبن، بەتایبەتی یۆریا (UREA) و ترشی یۆریك (URIC ACID) و کریاتینین و گازی دووانە ئۆکسیدی کاربۆن. دیارە ئاژەڵ پێشئەوەی سەر ببڕدرێت لە ڕێگەی گورچیلە و پێست (عارەقکردنەوە) و سییەکانەوە ئەم ماددە زیانبەخشانەی خوێنەکەی فڕێ دەداتە دەرەوە! بەڵام پاش سەربڕین خوێنەکەی ئەو ماددانەی تێدایە!

١) خوێن بە ڕادەیەك ناوەندێکی گونجاوە بۆ گەشەی بەکتریا، کە لە تاقیگەکانی بەکتریۆلۆژیدا بەکاردێت بۆ زۆرکردن و گەشە پێکردنی جۆرەها بەکتریا! کە ئەمەش ناسراوە بە ناوەندی (بڵەد ئەگار – Blood agar)، کە بۆ ئەم مەبەستە خوێنی ئاژەڵی تەندروست بەکار دەهێندرێت! جا ئەگەر بێت و ئاژەڵێك نەخۆش بێت، دەبێت خوێنەکەی چەندە ناوەندێکی گونجاو بێت بۆ گەشەی میکرۆب! بۆیە شوێنی سەربڕینی ئاژەڵ، دەفری خوێناوی، دەستوپلی

خوێناوی، زۆر گونجاون بۆ گەشەی بەکتریا، بە تایبەتی لە گەڵ بوونی مێش و مەگەسدا!

٢) خوێن زۆر زیانبەخشە بۆ مرۆڤ! مرۆڤ دەتوانێت سوود لە پرۆتینەکانی ناو (پلاسمای خوێن) ببینێت (ئەلبۆمین، گلۆبیولین، فیبرۆنۆجین)، بەڵام ڕێژەیان زۆر کەمە لە خوێندا، تەنها (٦ بۆ ٨ میلی گرام) لە (١٠٠ میلی گرام) لە خوێن! بەڵام ڕێژەی هیمۆگلۆبین کە بە بڕێکی باش لە خڕۆکە سوورەکانی خوێندا هەیە، لە لایەن مرۆڤەوە زۆر بە سەختی هەرس دەکرێت و گەدەی مرۆڤ پێی ماندوو دەبێت. بۆ سوود وەرگرتن لە ئاسنی خوێن، مرۆڤ دەتوانێت جگەر بخوات، خۆ ئەگەر ئاژەڵەکە نەخۆش نەبێت دەتوانرێت سپڵیش بەکار بهێنرێت، بە تایبەتی جگەر کە دەوڵەمەندە بە ئاسن و مادەی گلایگۆجین و پرۆتین و جۆرەها ڤیتامین.

تکەی گۆشت:

خوێنەری خۆشەویست..

پاش ئەوەی ئێستا دڵنیا بوویت لەو گۆشتەی لەبەردەستتدایە، کە لە سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراوەوە هاتۆتە چێشتخانەکەت، ئێستا کاتی ئەوەیە بزانین چۆن مامەڵە لەگەڵ گۆشت بکەین!

ئەو مۆرەی لە سەربڕینخانەی فەرمی لە گۆشت دەدرێت بەپێی ستانداردی جیهانیی پێویستە لە دۆشاوی ترێ دروست بکرێت، کە هیچ زیانێکی بۆ سەلامەتی مرۆڤ نییە، چ ئەوەی بخورێت یان دەستی لێ بدرێت، مەگەر تەنها ئەوەندە نەبێت ئەمە فێڵی تێدا بکرێت! بەوەی مۆری ئاسایی کە بۆ چاپ بەکاردێت لە گۆشت بدرێت! ئەمەیان حاڵەتێکی ژەهراوییە و نابێت بخورێت! ئەگەر برینێك بە دەستمانەوە بێت، نابێت دەستکاری گۆشت بکەین، چونکە ڕەنگە ببێتەهۆی هەوکردنی برینەکەمان.

ئەو تەختەیەی گۆشتی لەسەر ئەجنرێت، پێویستە جیا بێت لەوەی زەڵاتە و میوەی لەسەر ورد دەکرێت، هەروەها ئەو چەقۆیەی کە بەکاردێت ئەویش هەر جیا بێت باشترە. ئەگەر نەشکرا دەتوانین دوای ئەوەی بەکارمان هێنا بۆ جنینی گۆشتەکە، پێش بەکارهێنانی بۆ سەوزە و میوە، بە ئاوی گەرم و پاککەرەوەکان بیشۆین. ئەمە یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی بە دووربین لە زۆر حاڵەتی نەخوازراو.

خواردنی گۆشت بە جۆرەها شێوە هەیە، ئەگەر سوور بکرێتەوە بڕی کالۆرییەکەی زیاد دەبێت، سوورکردنەوەی زیاد لە ئەندازەی گۆشت لەناو ڕۆندا (تەنانەت ڕۆنی شلیش) کالۆری زیاتری پێ دەبەخشێت و هەرسکردنی گرانتر دەکات، بۆیە بڕێکی کەم ڕۆن بەکاربێنە، ئەوەندەی بنکی دەفرەکەی پێ چەور بێت.

دەربارەی برژاندنیش زیانی دووکەڵی خەڵوز و نیشتنی خۆڵەمیش لەسەر پەلەکانی گۆشت دەکرێت باس بکەین، بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە، زۆر پێویستە گەرمی پێویست بگاتە هەموو بەشەکانی گۆشتەکە بۆ تێکشکاندنی ئەو حاڵەتە نەخۆشخەرانەی مشەخۆرەکان، کە دەچنە پێکهاتەی ماسولکەکانەوە! ئەگەر گۆشتەکە جوان نەکوڵێت دەبێتەهۆی تووشکردنی مرۆڤ بە نەخۆشییە کرمییەکان، وەکو کرمی شریتی ڕەشەوڵاخ.

دەردەکەوێ کە گەرمی، زۆربەی ئەو مایکرۆزیندەوەرانە تێك دەشکێنێت کە دەبنەهۆی نەخۆشخستنی مرۆڤ، وەکو بەکتریا و کرم، بەڵام ماددە کیمیاییەکانی دەرمان بە هیچ شێوەیەك بە گەرمی تێك ناچن! لەمەدا دەردەکەوێت کە پزیشکیی ڤێتێرنەری چەندە گرنگە چاودێری ئاژەڵ بکات لە بابەتی پێدانی دەرمان و ڤاکسین و هۆرمۆن. بەشێوەیەکی گشتیی هەر گۆشتێك ڕەنگی زەرد بوو، یان کیسی ئاو و توورەکەی بچوکی زەرد و سپی پێوە بوو، بە هیچ شێوەیەك شیاو نییە بۆ خواردنی مرۆڤ و نابێت بەکار بێت.

قیمە:

ڕۆشنبیریی مامەڵەکردن لەگەڵ قیمە، بابەتێکی گرنگی تەندروستیی گشتیی ڤێتێرنەرییە، چونکە، شفتە، کوبە، گیپە، کەباب و چەندەها خواردنی دیکە هەیە، کە قیمەی تێدا بەکار دێت.

قیمە زۆر گونجاوە بۆ پیسبوون بە میکرۆب، بە تایبەتی میکرۆبەکانی هەوا، بۆیە دەبێت زۆر بە وریاییەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکەین، بۆ ڕوونکردنەوەی پێویست، ئەم خاڵانە دەخەینە ڕوو:

١) ئەگەر بمانەوێت قیمەی گۆشت وەدەست بخەین، نابێت گورچیلە و دڵ و چەوری تێکەڵ بکەین! مەگەر بە ویستی خۆمان بێت، چونکە تێکەڵکردنی ئەو بابەتانە بە گۆشت و فرۆشتنی وەکو قیمەی گۆشت فێڵکرنە لە بەکارهێنەری ئەو قیمەیە!

٢) مەکینەی قیمە نابێت بە هیچ شێوەیەك ژەنگی پێوە بێت، پاش بەکارهێنان دەبێت خاوێن بکرێتەوە.

٣) نابێت بە هیچ شێوەیەك بێ دەستکێش دەست بخەینە ناو قیمەوە، ژێر نینۆکی مرۆڤ جۆرەها بەکتریای زیانبەخشی تێدایە، و خودی قیمە شتێکە ناشۆردرێتەوە! بۆیە پێش مامەڵەکردن لەگەڵ قیمە، پێویستە دەستمان خاوێن بشۆین و نابێت بە هیچ شێوەیەك نینۆکمان درێژ بێت! ئەبێت دەستکێش بەکار بهێنین!

٤) هەڵگرتنی قیمە لەناو فرێزەری ساردکەرەوە زور ئاساییە، بەڵام مەرجە لە پاش دەرهێنانی لە ساردکەرەوەکە و خاوبوونەوەی، دووبارە نەخرێتەوە ساردکەرەوە و نەیبەستێتەوە! چونکە خاوبوونەوەی چەندجارەی هەموو بابەتێکی بەستوو وا دەکات بڕیکی زۆر ئاوی لێ بڕوات، کە لە ڕاستیدا بریتییە لە ماددە خۆراکییەکانی ئەو خۆراکە بەستووە، بە قیمەشەوە.

لە دوکانەکانی گۆشتفرۆشتندا پێویستە بێ دەستکێش دەستکاری قیمە و گۆشت نەکرێت، لە کەبابخانە و گۆشتفرۆشی و چێشتخانەکاندا کەسانی خزمەتگوزار پاکژ بن، نینۆکیان نەبێت، دەموچاویان بێ موو بێت، بۆ سەریشیان کڵاوی تایبەتی لەسەر بکەن، بە جۆرێك تەواوی سەر و قژیان بگرێت، چونکە لە ڕووی پزیشکییەوە موو و ژێر نینۆك بە هەڵگری بەکتریای (Staphylococcus Aureus) دادەنرێن. جگە لەمەش، ئەم بەکتریایە لە سەر ڕووی پێستی (٢٠٪ بۆ ٣٠٪)ی خەڵك دەژی، دەتوانین بڵێین ئەم میکرۆبە لە ڕێگەی ژەهرەکانییەوە زیانی گەورە بە تەندروستیمان لە بەشە جیاوازەکانی لەشدا دەگەیەنێت، سەرئەنجام دەبێتەهۆی کۆمەڵێك نەخۆشی، وەکو پێستەسۆ و دروستکردنی دوومەڵ، یان لە کاتی برینداربوونی پێستدا دەبێتەهۆی هەوکردنی توندی پێست، بە تایبەتی لە منداڵاندا، جگە لەمانەش هۆکاری هەوکردنی سی و پەردەکانی مێشکە، یاخود دەبێتەهۆی هەوکردنی ئێسك یان هەوکردنی توند لە دیوی ناوەوەی دیوارەکانی دڵ، ئازاری جومگەکان، لە هەمووشی مەترسیدارتر هۆکارێکی سەرەکی هەوکردنی برین و دروستبوونی لینجەی برینە.

ساڵی (١٨٨٠)، پزیشکێکی نەشتەرکار بەناوی (ئەلیکساندەر ئۆگیستۆن) لە دوومەڵی نەخۆشێکدا ئەم بەکتریایەی دۆزییەوە، دواتر دەرکەوت بە مووی قژ و لەسەر ڕووی پێست و ناو کونەلووتەکان و قورگیشدا هەیە، بۆیە زۆر پێویستە لە کەبابخانەکاندا شاگرد و کەبابچی لە کاتی ئامادەکردنی خواردن و دەست دان لە قیمە، بە هیچ شێوەیەك دەموچاو و دەستیان نەخورێنن! دەست نەبەنە ناو لووتیان. بۆ مووی قژە سەریشیان دەبێت کڵاوی تایبەتیان لەسەر بێت، کە هەموو سەریان داپۆشێت.

لە ڕووی تەندروستیی گشتیی ڤێتێرنەرییەوە، پێویستە بایەخی تەواو بەم بابەتە بدرێت، وەکو باسمان کرد لە ماڵەوە لە کاتی سەیران کردن، دەستکاری

گۆشت و قیمە نەکەین بێ ڕەچاوکردنی خاوێنی، بۆ خۆپاراستن لەم بەکتریایە لەسەر ئاستی تاکەکەس، خودی پاك و خاوێنی تەندروستییە، بە تایبەتی پاش چوونەسەر ئاو، شتنی دەستەکان بە سابوونی ئاسایی یان پاککەرەوەی پزیشکیی، خۆڕاهێنان بە نەخوراندنی قژ و دەستنەکردنە کونە لووتەکان، ئەگەر پێویستیشی کرد دەستەسڕی کاغەز (کلێنس) بەکاربهێنرێت، تەوقە نەکردن لە پێش نان خواردن، بێگومان بەمەش ساغڵەمییەکی باش فەراهەم دەبێت.

کەباب:

خواردنی نان و کەباب لە چێشتخانە و کەبابخانەکاندا، لە وەرزی سەیران و بەهارە گەشتدا، بە ژەمێکی بەچێژ دادەنرێت، لە ڕوانگەی پزیشکیی ڤێتێرنەرییەوە چەند لایەنێکی زانستیی گرنگ هەیە، کە خوازیارین لە کاتی خواردن و دروستکردنی کەبابدا بگیرێتە بەر، ئەگەرچی ئێستاکە لە گۆشتی ماسی و پەلەوەریش کەباب دروست دەکرێت، بەڵام ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە کەبابی گۆشتی سوورە، کە بێگومان ئەمەش بە زۆرترین ڕێژە بەکاردێت. ئەم گۆشتە (لە ڕەشەوڵاخ و وردە ئاژەڵ) بڕێکی زۆر لە چەوری تێدایە، بۆیە وا باشە چەوری تێکەڵ بە قیمەکەی نەکرێت، بە تایبەتی دووگ، چونکە لە کاتی دروستکردنی شیش کەباب و برژاندنیدا، ئەم چەورییە دەتوێتەوە ناو ئاگرەکە، دەبێتەهۆی دروستبوونی دوکەڵ، کە لەسەر کەبابەکە برژاوەکە دەنیشێت و هۆکارێکە بۆ جۆرەکانی شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس. هەروەها لەبەر ئەوەی گەرمایی ناگاتە چینەکانی ناوەوەی شیشی کەباب، دەگونجێ توورەکەکانی مشەخۆری (Teania Sagenata) تێك نەشکێن، کە لە گۆشتی ڕەشەوڵاخی نەخۆشدا هەیە، و دەبێتەهۆی دروستبوونی کرم لەناو ڕیخۆڵەی مرۆڤدا، لەبەر ئەوەی گۆشت زۆر دەوڵەمەندە بە توخمی

(سۆدیۆم Na) پێویست ناکات (خوێ NaCl)ی زۆری پێوە بکرێت، بەڵکو هەوڵ بدرێت بۆ تامخۆشی سوود لە ئاوی لیمۆ، پیاز، پاودەری سیر و سەوزەواتی تازە وەربگیرێت.

ماوەتەوە بڵێین، زۆر بەکارهێنانی بەرهەمە گۆشتەمەنییەکان، دەبێتەهۆی ماندووبوونی خانەکانی گورچیلە و جگەر، بەجۆرێك زۆرجار گورچیلەکان توانای کارکردنی تەواوەتییان نامێنێ، بڕێکی زۆر لە ژەهرەماددە لەناو لەشدا کۆ دەبنەوە، جگە لەوە خواردنی گۆشت هۆکارێکە بۆ زیادبوونی چەوری و فشاری خوێن، کە چەندەها نەخۆشی مەترسیدار بەدوای خۆیاندا دەهێنن، جگە لەوەش، بە پێی توێژینەوەکان زۆر خواردنی گۆشتی سوور هۆکارێکە بۆ شێرپەنجەی کۆڵۆن! بۆیە دەبێت خواردنی کەباب و گۆشتەمەنی بە پێی بەرنامەیەکی زانستیی ئەوتۆ بێت کە ببێتە مایەی سوودگەیاندن بە جەستەمان، نەك نەخۆشخستنی. لە بەشی ئەو نەخۆشییانەی بەهۆی خۆراکەوە مرۆڤ نەخـــۆش دەخەن (Food Borne Diseases)، باسی ئەو دەردە دەکەین کە بەهۆی زۆر خواردنی گۆشتەوە مرۆڤ گیرۆدە دەکات.

جگەر:

جگەر خواردنێکی بە لەزەت و زۆر بەکارهێنراوە لە کۆمەڵگەدا، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ئاسن، هەربۆیە ئەوانەی تووشی کەمخوێنی دەبن بە خواردنی جگەر ئامۆژگاری دەکرێن، هەروەها سەرچاوەیەکی باشیشە بۆ ڤیتامین (A)، کە پێویستە بۆ کاری چاو و باش بینین، هۆکارێکی سەرەکیشە بۆ گەشەی ڕێکوپێکی ڕووکەشە شانەکان.

جگەر لە ئاژەڵی سەربڕاو جیا دەکرێتەوە و بەکاردەهێنرێت، پێویستە چەند مەرجێکی ڤێتێرنەریی گرنگی تێدا بێت و هەموومان ئاگاداری بین وەکو:

١) نابێت ڕەنگی سەوز یان ڕەشی تۆخی پێوە دیار بێت، چونکە ئەمە مانای بوونی ژەهر و ماددەی زیانبەخشە.

٢) نابێت کیس و تورەکەی پڕ ئاوی پەردە تەنکی پێوە بێت، یان لە ناویدا دروست بوو بێت، چونکە ئەمە بۆ خواردن بێزراوە.

٣) وریای بوونی کرمی (Fashiola Hepatica) بین، کە بە کرمی جگەر ناسراوە، چونکە جگەرێك بەو شێوەیە بێت، نەشیاوە بۆ برژاندن یان لێنان.

جگەر لە لەشی ئاژەڵدا گەلێك ئەرکی هەمەلایەنی هەیە، لەوانە کۆبونەوەی سەرجەمی ئەو دەرمانانەی دەدرێتە ئاژەڵ، یان ئەو کەڕووانەی بە هەر هۆکارێك بێت ئاژەڵ دەیخوات، هەر بۆیە بەپێی مەرجەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەری، پێویستە ئاژەڵ پاش هەر دەرمان وەرگرتنێك لانی کەم بۆ ماوەی (١٥ ڕۆژ) بهێڵرێتەوە (هەندێك دەرمان زیاتر لەوەش)، بۆ ئەوەی جگەریی لە هەموو پاشماوەیەکی کیمیایی خاوێن بێتەوە، پاشان سەر ببڕێت و گۆشت و جگەرەکەی بەکار بهێنرێن.

دەربارەی جگەری باڵندە زۆر بە جێگەی مەترسی دادەنرێت، بە تایبەتی مریشك، چونکە لە هۆڵەکانی بەخێوکردنی پەلەوەردا هەر لە جووجکەییەوە تاوەکو چەند ڕۆژێك پێش سەربڕین و کەوتنە بازاڕی، بە شێوەی بەستوو (یان ئەوەی لە بازاڕ و دووکانی لاکۆڵاندا هەیە) بەردەوام دژەزیندە (Antibiotic) و ڤاکسین وەردەگرێت و لە جگەریدا کۆ دەبێتەوە، هەر بۆیە مرۆۋ بە خواردنی ئەو جگەرە لە هەمانکاتدا ئەو دەرمانانە دەخوات، کە ئەمەش لە ڕوانگەی تەندروستییەوە جێگەی مەترسییە، چونکە مرۆۋ لەشی وای لێ دێت لە کاتی نەخۆشکەوتنی ناتوانێت سوود لە دەرمان وەربگرێت. لە لایەکی دیکەوە هەندێ دەرمان کە دەدرێتە پەلەوەر، بۆ مرۆۋ مایەی هەڕەشەی مەرگە، وەکو دژەزیندەیی (Chloramphenicol)، کە ئەگەر مرۆۋ بە بەردەوامی وەری بگرێت، ئەوا کاریگەریی دەبێت بۆ سەر مۆخی ئێسك و تووشی کەم خوێنی و

هەندێکجار شێرپەنجەشی دەکات! ئەمە ئەو هۆکارەیە کە ئاوها دەرمانێك لەسەر ئاستی جیهانی بۆ مرۆڤ قەدەغە کراوە، بێئاگا لەوەی کە بە داخەوە ڕەنگە بەهۆی خواردنی گۆشتی مریشکەوە کە بەبێ ڕەچاوکردنی بڕیارەکانی پزیشکیی ڤێتێرنەری گەورە کرا بێت، ئەو دەرمانە دەچێتە لەشمانەوە!

کەواتە ئەگەرچی جگەر پێخۆرێکی بەچێژ و پڕ بایەخیشە، بەڵام دەرنەچوونی لە پشکنینی پزیشکیی ڤێتێرنەریدا، دەبێتە سەرچاوەیەك بۆ نەخۆشی و ئازار، هەرچی جگەری مریشکیشە هەتا بتوانین خۆمانی لێ بەدوور بگرین، ئەگەرچی لە بازاڕیشدا زۆر بێت و بەشێوەی ساندویچ (لەفە) ئامادە و پێشکەش بکرێت.

توخمی ئاسن:

گۆشت و جگەر هەردووکیان دوو سەرچاوەی دەوڵەمەندن بە توخمی ئاسن، بۆیە بە پێویستی دەزانم باسی گرنگی توخمی ئاسن بۆ تەندروستی مرۆڤ بکەم، تاوەکو ڕوون بێت گۆشتێکی سەلامەت و تەندروست، کە پزیشکیی ڤێتێرنەریی پسپۆر پشکنینکی بۆ کردبێت، چەند گرنگە و چەندە سوودی هەمەلایەنەی بۆ جەستە هەیە! توخمی ئاسن یەکێکە لە ڕەگەزە گرنگەکانی ژیان، بە بڕێکی باش لە پێکهاتەی گۆشتی سوور و جگەردا هەیە، مرۆڤێکی پێگەیشتوو بە بڕی بزمارێکی گەورە ئاسن لە لەشیدا هەیە، بەڵام بەشێوەی ئایۆنەکانی توخم، کە لێرەدا گرنگییان لە ڕووی تەندروستییەوە دەخەینە ڕوو، یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی بۆیەی هیمۆگلۆبینی خوێن، هەربۆیە ڕۆڵی سەرەکی دەگێڕێ لە پڕۆسەی گواستنەوەی خوێن بۆ شانە جیاوازەکانی لەش، جگە لەمەش بەشدارە لە پڕۆسەی دروستکردنی خوێندا، کە لە مۆخی سووری ئێسکدا ڕوو دەدات. هەروەها پێویستیشە بۆ کاری تەواوی سیستمی بەرگری لەش و گەشەی شانەکانی کۆرپەلە، لە حاڵەتی کەمی ئاسن و کەمبوونەوەی لە

جگەردا، کە بە ناوەندی سەرەکی ئەمبارکردن دەژمێردرێت، ئەوا نیشانەکانی کەمخوێنی دەردەکەون، وەکو کاڵبوونی سپێنەی چاو، سەرگێژخواردن و هەستکردن بە بێهێزی، کە مەزندە دەکرێت لە جیهاندا (٥٠٠ ملیۆن) کەس گیرۆدەی ئەم حاڵەتە بن، بە جۆرێك لە دوای تەمەنی (٦٥) ساڵییەوە (١١ ٪)ی پیاوان و (٩ ٪)ی خانمان تووشی دەبن.

لە حاڵەتی زۆربوونی توخمی ئاسن لە لەشدا، ئەوا ڕشانەوە، ئازاری گەدە و قەبزی ڕوو دەدات، چونکە زۆربوونی لە توخمێکی سوودبەخشەوە دەیگۆڕێ بۆ ڕەگەزێکی ژەهراویبوون، بە پێی ستانداردی جیهانیی، وەرگرتنی ئاسن نابێت ڕۆژانە لە (١٧) میلی گرام زیاتر بێت، مەگەر لە حاڵەتی نەخۆشی و بە چاودێریی پزیشکی پسپۆڕ.

سەرچاوەکانی ئاسن بۆ جەستە زۆرن، بە هەردوو ژێدەری ئاژەڵی و ڕووەکییەوە، بەڵام توخمی ئاسنی سەرچاوە گیانەوەرییەکان بۆ جەستەی مرۆڤ باشترن و مژین و هەرەسی ئاسانترە، بە جۆرێك بڕی (١٥ ٪)ی هەموو ئەو ئاسنەی لە بەرهەمێکی گیانەوەریدا هەیە دەمژرێت و دەگاتە لەش، بەڵام سوودوەرگرتن لە ئاسن لە سەرچاوەی ڕووەکییەوە بە گەلێك فاکتەری دیکەوە بەستراوەتەوە، بوونی (ڤیتامین سی) وا دەکات بڕی مژین و سوودوەرگرتن لە ئاسنی سەرچاوە ڕووەکییەکان زیاد بکات، بۆیە هەمیشە سەرچاوەکانی ئەم ڤیتامینە لەگەڵ ژەمەکاندا بخورێت، کە بریتیین لە سەوزەوات، زەڵاتە، ئاوی لیمۆ، بیریشمان نەچێ چاو و قاوە بڕی مژینی ئاسن لە ڕیخۆڵەدا کەم دەکەنەوە.

لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا داخوازی لەش بۆ ئاسن زیاد دەکات، بەهۆی گەشە و گەورەبوونی ماسولکە، لە ئافرەتانیشدا بەهۆی سوڕی مانگانەوە، زیاتر پێویستیان بە ئاسن هەیە، کە هەندێ جار وا دەکات بخرێنە ژێر چاودێری پزیشکییەوە. (١٠ ٪)ی ئەو ژنانەی تەمەنیان لە نێوان (١٩ بۆ ٥٠)

ساڵیدایە، تووشی کەمی ئاسن دەبن. لە کاتی سکپڕیدا ئەم ڕێژەیە زیاتر دەبێت، چونکە کۆرپەلەش لە دایکەوە ئاسن وەردەگرێت.

دەتوانین بۆ پارستنی خۆمان لە گرفتی کەمی ئاسن ئەم ڕێنماییانە پەیڕەو بکەین، خواردنی سەرەکیمان لە سەوزەوات یێك بێت، بە تایبەتی سەرچاوەکانی (ڤیتامین سی)، کە هانی مژینی ئاسن لە ڕیخۆڵەدا دەدات. خواردنی گۆشت بە پێی بەرنامەیەکی خۆراکی زانستی بێت، زیاتر گۆشتی ماسی بخورێت، دوای ئەو گۆشتی سپی بە پلەی دووەم. یاخود بۆ ئەوانەی حەزیان لێیە، گۆشتی سوور لەو ئاژەڵەوە بێت کە لە ژێر چاودێریی پزیشکی ڤێتێرنەریدایە و سەربڕینەکەی بەوشێوە بێت کە باسمان کرد.

سەروپێ:

خوێنەری شیرین.. یەکێك لەو بەشانەی لەشی ئاژەڵ، کە پاش سەربڕین لێ دەکرێتەوە و بەشێوازی تایبەت ئامادە دەکرێت و دەخورێت، بریتییە لە سەروپێ. سەروپێ خواردنێکی چەور و پڕ کۆلیسترۆڵە، لە کوردەواریدا زۆر کەس هەن شەیدای ئەم خواردنەن، جگە لەوەش شارەکان سەروپێخانەی تێدایە، کە پێشکەشی هەوادارانی دەکەن، ئەویش کولاندنی کەللە و دەست و پێی وردە ئاژەڵە، وەکو مەڕ و بزن و دروستکردنی گیپە لە دیــــواری ورگ (Rumen) بە بەکارهێنانی برنج و کیشمیش و گوێز.

لە کەللەی سەروپێدا مێشك لە ڕووی زانستییەوە بریتییە لە (ناوەندە کۆئەندامی دەمار)، کە ئەویش بە چینی مایلین (Myelin) داپۆشراوە، ئەم چینە ڕێژەی (٧٠ ٪ تا ٨٠ ٪)ی لە چەوری پێك دێت، بەشێوەکی گشتی (١٢ ٪)ی هەموو مێشك لە چەوری پێك دێت، جۆری چەورییەکەشی بریتییە لە کۆلیسترۆڵ، بۆیە ئەم خواردنە (سەروپێ)، زۆر پەسەند نییە بۆ ئەوانەی کە ڕێژەی ئەم چەورییە لە خوێنیاندا بەرزە! چونکە ئەگەر کەسێك (١٤٠ گرام)

مێشك بخوات، ئەوا بڕی (٣٥٠٠ میلیگرام) کۆلیسترۆڵ وەر دەگرێت. هەروەها زمان ڕێژەیەکی زۆر پرۆتینی تێدایە، هەروەها بڕێکی باش لە (ڤیتامین B12) لەگەڵ بڕێکی باش لە چەوری تێدایە.

لەبەر ئەوەی بەشێك لە سەروپێ بریتییە لە ئێسکەکانی کاسەی سەر و قاچ و دەست، ئاوی سەروپێ کە ئەو ئێسکانەی تێدا دەکوڵێنرێت دەوڵەمەند دەبێت بە توخمی کالسیۆم، بەڵام هەنووکە بەهۆی بوونی توخمی کالسیۆم بە شێوەی حەپ و بە ئاسان دەستخستنی لە دەرمانخانەکاندا، ئەگەر کەسێك پێویستی بەو توخمەش هەبێت پێویست ناکات پەنا بۆ سەروپێ بەرێت، چونکە وەکو باسمان کرد خواردنێکی زۆر چەورە.

کرمی سەروپێ، کە کرمێکی سپییە و لە کاتی چاککردنی کەللەدا دەبینرێت، لە ڕاستیدا ئەوانە کرم نین،بەڵکو یەکێکە لە قۆناغەکانی سوڕی ژیانی مێشێك کە ناسراوە بە (Oestrus Ovis) و لەناو لووتی ئەو ئاژەڵانەدا دەژی، کە پێی دەگوترێت (لارڤا Larva) و دواتر دەبێتە مێشێکی تەواو (Adult)، بەو واتایەی ئەگەر ئاژەڵەکە سەر نەبڕێت دەتوانی تێبینی ئەوە بکەیت کە مێشێك لە کونە لووتییەوە دەفڕێت، مەبەستم ئەوەیە هەر ئەو شتانەی ئێمە دەیبینن و پێمان وایە بریتییە لە کرمی سەروپێ، سەرەتاکانی دروستبوونی مێشێکە کە لە لووتی ئەو ئاژەڵانەدا دەژی! ئەو پێکهاتووە شێوە کرمییە، بریتییە نییە لە بەشێك لە پێکهاتەی سروشتی سەر و مێشکی ئاژەڵ.
پێکهاتەی لەشی ئەم لارڤایانە پرۆتینە و هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی نابێت، بەڵام لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە بۆ خواردن قێزەونە.

شێتی مانگا (جنون البقر) کە هۆکارەکەی بریتییە لە (پریۆن)، یەکێکە لەو ئەگەرانەی کە وەکو نەخۆشییەکی گواستراوە لە ئاژەڵەوە بگوازرێتەوە بۆ ئەو کەسەی سەروپێ دەخوات! ئەم بۆچوونە لە پاش ئەوەوە سەری هەڵدا، کاتێك مێشکی مەڕ کرایە ئالف و درایە مانگا، مانگاکان تووشی شێتی بوون! بەڵام

ئەم حاڵەتە و گواستنەوەی لە ڕێگەی مێشکی مەڕەوە بۆ مرۆڤ زۆر دەگمەنە. لە ڕاستیدا هیچ ڕاپۆرتێکی جیهانیش باسی نەکردووە. لە هەمووشی گرنگتر هیچ کەسێك مێشك بە کاڵی ناخوات، بەڵکو پاش کوڵاندن دەخورێت، کە کوڵاندنیش گەرمی پێویستی تێدایە بۆ لەناوبردنی (پریۆن)، کە هۆکاری نەخۆشییەکەیە.

گۆشتی ماسی:

پاش ئەوەی باسی گۆشتی سوور کرا، ئێستا با تیشك بخەینە سەر گۆشتی ماسی، کە لەسەر ئاستی جیهانیی بایەخی تایبەتی پێ دەدرێت. گرنگی گۆشتی ماسی بەم شێوەیە دەخەینە ڕوو:

١) بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەند و گرنگی یۆد دادەنرێت، کە لە ڕووی کارئەندامزانییەوە گرنگە بۆ کاری (ڕژێنی ژێر مل - Thyroid Gland) و بەکارهێنانی بەردەوامی گۆشتی ماسی مرۆڤ لە گەورەبوونی ئەم ڕژێنە لە ملیدا دەپارێزێت.

٢) سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ (ڤیتامین ئەی) و گۆشتێکە هەرسکردنی ئاسانە.

٣) تاکە سەرچاوەی گیانەوەریی دەوڵەمەندی (ترشەچەوری - Omega 3)یە، کە لەشی مرۆڤ ناتوانێ دروستی بکات، و پێویستە لە خۆراکدا وەری بگرێت. گرنگتر لەمانەش ئەم ترشە چەورییە لە سەرچاوەی گیانەوەریدا تەنها و تەنها لە گۆشتی ماسیدا هەیە، بە تایبەتی ئەو ماسییەی لە ئاوی سارددا دەژی یان گەورە دەکرێت، هەربۆیە چەند بایەخێکی گرنگی (ترشەچەوری ئۆمیگای سێ) دەخەینە ڕوو، کە زانستی پزیشکیی سەردەم سەلماندوویەتی، لەوانەش سودمەندە بۆ چارەسەری:

١) نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە.
٢) دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ و فشاری خوێن.
٣) بۆ دابەزاندنی کێشی لەش.
٤) پووکانەوەی ئێسك و هەوکردنی جومگەکان.
٥) ئەوانەی کە سایکۆپاسن (نەخۆشی دەروونییان هەیە)، وەکو: خەمۆکی و شیزۆفرینیا.
٦) سووتان و نەخۆشییەکانی پێست.
٧) هەوی کۆلۆن و بەدهەرسی خۆراك.
٨) تەنگەنەفەسی و نەخۆشییەکانی سی.
٩) شێرپەنجەی، مەمك، کۆلۆن، پرۆستات.
١٠) نەهێشتنی ئازاری سووڕی مانگانە.

ئەوەی زۆر گرنگە دەربارەی سوودەکانی گۆشتی ماسی، بابەتی کۆنی و تازەیی ئەو ماسییەیە کە دەمانەوێت بەکاری بهێنین، چونکە مانەوەی ماسی پاش ڕاوکردنی بۆ ماوەی (٣ ڕۆژ) بە تایبەتی لە کاتی نەبوونی ساردکەرەوە و بەرکەوتنی تیشکی هەتاودا، گۆڕانکاری ئەوتۆی بەسەردا دێت، کە ئەو گۆشتی ماسییە نەشیاوە و بۆ خواردن نابێت. هەربۆیە چەند خاڵێك هەیە بۆ جیاکردنەوەی ماسی تازە لە هی کۆن بوو:

١) ماسی تازە لینجە، بە پێچەوانەوە ماسی کۆن وشك دەبێتەوە.
٢) ماسی تازە کەوانە ڕێشوەدارەکانی بە ڕەنگی پەمەیی تۆخ دەردەکەون، بەڵام ماسی کۆن کەوانە ڕیشوەدارەکانی کاڵە.
٣) پوولەکەی ماسی تازە چەسپاوە بە لەشییەوە بە ئاسانی لێی نابنەوە، بەڵام لە ماسی کۆن بوودا پوولەکەکان بە ئاسانی دەوەرن.

٤) لەشی توندە و ئەوکاتەی بە پەنجە فشاری دەخەیتەسەر ڕاستەوخۆ دوای ئەوەی دەستت لا دەبەی شوێنی پەنجەت دیار نامێنێت، بەلاّم لە هی کۆن بوودا گۆشتەکەی نەرمە و پاشماوەی دەست لێدانی پێوە دەمێنێتەوە، زۆر جاریش بۆنی ناخۆشە.

٥) کۆن بوونی ماسی پەیوەستە بە شێوازی هەڵگرتنەوە، ڕاوکردنیشی بە ڕێگەی دەرمان و تەقەمەنی کارێکی تەواو هەڵەیە، ئەو مادده کیمیاییانەی ماسی پێ دەکوژرێ، وەکو گیراوەکانی کلۆر دواتر لە ڕێگەی زنجیرەی خۆراکەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ.

هەر بۆیەشە سەردەمی ئێستامان هەموو ئاماژەکان ئەوە دەردەخەن، ماسی زیندوو بخورێت و بکڕدرێت تا ماسی مردوو، چونکە ماسی مردوو هۆکاری مردنەکەی نازانرێت، کە ئایا بە سروشتی مردووە یان ڕەنگە بەهۆی نەخۆشییەوە مردبێت، بە پێچەوانەی ماسی زیندووەوە کە کەسی کڕیار دەتوانێت سەرپشك بێت لە هەڵبژاردنی ماسییەکی زیندوو، کە چالاك بێت و لە کاتی مەلە لەرەلەر و کزی پێوە دیار نەبێت.

ماسیش جۆری زۆرە، کە هەریەکەیان پێکهاتەی بۆن و تامی خۆی هەیە، باشترین ڕێگەش برژاندنێتی، بە تایبەتی لەسەر ئاگرێکی هێواش کە کەمترین دووکەڵی هەبێت، بە مەرجێك گەرمی بە تەواوەتی بگاتە توێکانی ناوەوەی ماسییەکە. دەربارەی گۆشتی ماسی لە قوتونراو زیانی ماددەپارێزەرەکان و دەرهێنانی ماددەی سوودبەخشی (ئۆمێگا سێ) لە کاتی کردنە قوتوی گۆشتی ماسیدا و دواتر کردنی بە دەرمان (حەپی ئۆمیگای سێ) و فرۆشتنی بە نرخی گرانتر، ئەم دوولایەنە پێویستە لە کاتی خواردنی گۆشتی قوتوی ماسیدا لەبەرچاو بن.

لە کوردەواریدا زۆر شت دەربارەی ماسی گوتراوە، وەکو نەخواردنی لە گەڵ ماستدا، ئەگەرچی کەم سفرە هەیە ماسی و ماست پێکەوە کۆ بکاتەوە، بەڵام خواردنیان پێکەوە حاڵەتێکی زۆر ئاساییە و هیچ زیانێکی نییە، بە پێچەوانەی ئەو قسانەی کە گوایە شتێکی خراپ بێت، ئەوەی دەربارەی خواردنی ماسی دووبارە دەگوترێت، بۆنی ناخۆشی ناو دەمە پاش ژەمی ماسی، دەتوانین کاتێکی گونجاو بۆ خواردنی ماسی هەڵبژێرین، وەکو ڕۆژانی پشوو، ئەگەر هەرکاتێك ئارەزووی خواردنیمان کرد.

ڕێگەیەکی دیکەش هەیە بۆ ئەوکاتەی کە دەچینە سەر کار یان دەچینە میوانی، دەتوانین پاش خواردنی ماسییەکە بۆنەکەی نەهێلێن، ئەویش بەوشێوەیەی پسپۆڕانی ڕووەکزانی ئاماژەی پێ دەدەن، کە بریتییە لە خواردنی تەنها نیو کەوچك لە مێخەکی هاڕاو، کە دەکرێت لەگەڵ ئاو بخورێتەوە، بەڵام مەرجە لە کاتی بەکارهێنانی گۆشتی ماسیدا ڕەچاوی ئەم ڕێنماییانە بکەین.

١) دڵنیا بن لە وادەی ڕاوکردنی ماسییەکە، بەو خاڵانەی سەرەوە ماسی تازە لە کۆن بوو جیا بکەینەوە، چونکە کۆن بوونی ئەم بەها خۆراکییەی پێ لە دەست دەدات، جگە لەمەش نابێت ماسی لەو ڕووبار و کانیاوانەدا ڕاو بکرێت کە بە پاشەڕۆی کارگە و زبڵ پیس بوو بێتن.

٢) برژاندنی ماسی بە لای کەمەوە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە (٥٠ پلەی سەدی) دا، چونکە لەوانەیە ماسولکەکانی ماسی هەڵگری مشەخۆری (Diphyllobothrium Latum) بن بۆ مرۆڤ، کە لە ڕیخۆڵەدا دەبێتە کرمێکی هەراش، کەسی تووش بوو، تووشی کەمخوێنی دەکات، کە ئەم حاڵەتە ناسراوە بە (کرمی شریتی ماسی)، کە لە بەشی نەخۆشییەکاندا باسی دەکەین.

گۆشتی مریشك:

مریشك ئەو باڵندەیەیە جگەلەوەی گۆشتەکەی خۆراکێکی بەچێژە، پەڕەکانی دەکرێنە سەرینی نووستن و لەسەر ئەو پشتییە خەوێکی هێمنی بە دوواوە دەبێت! پاشماوەیەك دەکرێتە پەین کە زۆر بە سوودە بۆ زەوی چاندن!

سەربڕینی مریشك:

لە لاپەڕەکانی پێشووی ئەم پەرتوکەدا بە شێوەیەکی زانستی باسی شێوازی سەربڕینی ئاژەڵی گەورەمان کرد، سەربڕینی مریشکیش بە هەمانشێوە ڕێسا و یاسای ڤێتێرنەریی و ژینگەپارێزیی هەیە. خوێنی مریشك وەکو هەموو خوێنێکی دیکە ناوەندێکی شیاوە بۆ گەشەی میکرۆب! جگە لەوەش هەڵگری پەتای ڤایرۆسی سامناکە، وەکو ئەنفلۆنزا. بۆیە ئەوکاتەی لەسەر شۆستە و دوکانەکانی مریشکفرۆشیدا مریشکێك سەر دەبڕدرێت، دەبێت بزانین ژینگە پیس دەکەین، تەندروستی گشتیی و ڤێتێرنەریی ڕەچاو ناکەین، خۆمان نەخۆش دەخەین! من پێم وایە هەموومان بەشدارین لەم حاڵەتە نەخوازراوە ناتەندروستە! بۆیە ئەرکی هەموومانیشە کە کۆتایی پێ بێنین!

کێن ئەوانەی مریشك سەر دەبڕن؟ ئەو چەقۆیەی بەکاریدەهێنن ژەنگی پێوەیە؟ ئەو ئامێرەی پەڕی مریشکەکەی پێ لێ دەکرێتەوە چەندە خاوێنە؟ ئەو ئاوەی بڕەکەی تەنها یەك تەنەکەیە و ڕۆژانە ڕەنگە سەد مریشکی تێدا بکوڵێنرێت! ڕەنگێکی خۆڵی هەیە و پڕە لە پەڕ و قوڕ و خوێن!؟ چ بەهایەکی تەندروستی هەیە؟!

بەشەکانی مریشك:

گۆشتی مریشك لەبەرئەوەی ڕەنگی مایۆپرۆتینەکەی (پرۆتینی ماسولکە) سپییە، بۆیە بە ڕەنگی سپی دەردەکەوێت، هەربۆیەش بە گۆشتی سپی ناسراوە. مریشك پاش سەربڕین زۆربەی بەشەکانی لەشی دەخورێت، وەکو (سنگ، ڕان و باڵ)، هەروەها لە جگەر و دڵەکەی ساندەویچ و لەفە ئامادە دەکرێت.

زۆر جار ئەم بەشانەی لەشی بەشێوەی جیا جیا دەفرۆشرێت، بەشێوەیەکی گشتیی پێویستە لە کاتی کڕینی ئەو بەرهەمە پەلەوەرییانەدا ڕەچاوی ڕێکەوتی سەربڕینی مریشکەکە بکەین، تازەترینیان بکڕین، دواتر لە ساردکەرەوەدا هەڵی بگرێن و پاش خاوبوونەوەشی بە یەکجار بەکاری بهێنین، چونکە خاوبوونەوە و دووبارە بەستنەوەی لە ساردەکەرەوەدا، وا دەکات بەها خۆراکییەکانی لە دەست بدات! جگە لەوەش هانی گەشەی کۆمەڵێك بەکتریای زیانبەخش و نەخۆشخەر دەدات.

هەروەها بۆ ڕزگاربوون لە چەوری مریشك، پێویستە پێستەکەی لێ بکەینەوە، چونکە پێست بەشێکی زۆر چەورە لە لەشی مریشکدا، هەروەها لە ژێر پێستیشیدا بڕێکی باش چەوری کۆ دەبێتەوە، هەربۆیە بە پێی پێوەرە جیهانییەکان گۆشتی مریشك بە چەور دادەنرێت. بۆ ڕزگاربوون لەو بڕە زۆرەش لە چەوری پێویستە پێستەکەی پێش ئامادەکردنی بۆ خواردن دابماڵرێت.

سنگی مریشك سەلامەتترین و کەم چەوریترین بەشییەتی ڕێژەی (٥٠ ٪)ی چەوری لە ڕان کەمترە، کە دەتوانرێت بە زۆر شێوە ئامادە و پێشکەش بکرێت. دەربارەی باڵی مریشك کە بە شێوەی برژاندن لە شیش دەدرێت، زۆر گرنگە ئەو زانیارییەمان هەبێت، کە باڵ پاشماوەی (دەرمانی ڤێتێرنەریی)

تێدا کۆ دەبێتەوە! هەروەها باڵ پێکهاتوویەکە ناتوانرێت پێستەکەی لێ بکرێتەوە، کە ئەمەش چەوری زیاتری پێ دەبەخشێت!

دەربارەی جگەری مریشك و ئەو لەفانەی بە لەفەی جگەر ناسراون، پێشتر لە باسی جگەردا باسمان کرد، کە شتێکی زیان بەخشە، چونکە پاککەرەوەی خوێنە و پاشماوەی پیسی لەشی مریشکەکەی تێدا دەنیشێت.

دڵ و جگەر و سیقەتۆرە سەرچاوەی (پرۆتین، ئاسن، سیلینیۆم، ڤیتامین ئەی، بی ١٢، زینك، قورقوشم، کادیۆم و کرۆم)ن. سیقەتۆرە بڕێکی باش ئاسنی تێدایە، تارادەیەکی زۆر وەکو گۆشتی مریشك خۆی، بەڵام ڕێژەی کۆلیسترۆڵەکەی زۆر بەرزە، هەروەها دەوڵەمەندە بە چەوری تێر، هەربۆیە بۆ نەخۆشەکانی نەخۆشی دڵ و بەرزی چەوری خوێن، نابێت مانگانە زیاتر لە دوو جار ئەم خۆراکانە بخۆن.

پێستی مریشك:

خاڵێکی گرنگتر بەکارهێنانی دژە زیندەکان و کانزا قورسەکان و ژەهرە ماددەکانە، کە لە ڕێگەی دانەوێڵەی وەکو جۆ و گەنمەشامی تەدرێتە جوجکەکان، لە ئەنجامدا لە شانە نەرمەکانی وەکو پێست و جگەر دەنیشن و بەکارهێنانی لە مرۆڤدا دەبێتەهۆی لاوازبوونی سیستمی بەرگری لەش و تەنانەت مەترسییەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە.

قاچی مریشك بە تایبەتی ئەگەر بکرێت بە شۆربا و لەگەڵ پیازدا پێشکەش بکرێت، سەرچاوەیەکی باشە بۆ (کالسیۆم، فسفۆر، ڤیتامین ئەی و ڤیتامین دی). تەنها بۆ ئەو کەسانە نەبێت کە چەوری خوێنیان بەرزە و خوازیاری دابەزاندنی کێشی لەشیانن، وا باشتری خۆیان لە خواردنی قاچی مریشك بەدوور بگرن، بەهۆی بوونی ڕێژەیەکی زۆری چەوری تێر.

ملەقۆچە و باڵ:

لە ڕاستیدا لەزەتی باڵی برژاو دەگەڕێتەوە بۆ ئەو برە زۆرەی چەوی کە لە خۆی دەگرێت، هەروەها باڵ شوێنی کووتانی مریشکە دژی زۆر لە نەخۆشی ڤایرۆسییەکان، بۆیە مەترسی مانەوەی پاشماوەی ئەو ڤاکسین و دەرمانانە لەناو باڵدا دەکرێت.

ملەقۆچە لەبەر ئەوەی شوێنی تێپەڕبوونی دڕەکە پەتکی مریشکە و دەمار و لوولەکانی لیمفاوییە، بۆیە پێکهاتوویەکی زۆر چەورە، هەروەها شتنی بەشی ناوەوەی ملەقۆچە ئەستەمە کە دڕەکەپەتك لە خۆ دەگرێت، بۆیە خواردنی بە باش نازانرێت.

بیروباوەڕی هەڵە دەربارەی مریشك کە بە داخەوە زۆر دەبیسترێت و زۆر بڵاوە، ئەویش دوو خاڵی سەرەکییە: یەکەمیان زوو گەورەبوونی جوجکە، بەجۆرێك کە لە ماوەی (٤٥ ڕۆژ)دا جوجەڵەیەکی (٤٠ گرام)ی دەبێتە زیاتر لە دوو کیلۆ و نیو. دووەمیشیان بابەتی پێدانی (هۆرمۆن)ە بە مریشکی کێڵگە پەلەوەرییەکان، وا لێرەدا بۆچوونی زانستی لەم بارەیەوە دەخەینە ڕوو:

لە ساڵانی شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا، جوجەڵەیەك بۆ ماوەی (سێ مانگ) بەخێو دەکرا. پاشان کێشەکەی دەبوو بە تەنها دوو کیلۆ، بەڵام هەنووەکە لە ماوەی (٣٧ ڕۆژ)دا کێشی زۆر لەوە زیاتر دەبێت، ئەمە ڕاستییە و هیچ نەنگییەکیش نییە، بگرە بە پێچەوانەوە شانازییەکی گەورەیە بۆ زانستی پزیشکیی ڤێتێرنەری کە توانرا لە ڕووی بۆماوەزانییەوە دەستکاری ئەو (بۆهێل)انەی سەر کرۆمۆسۆمەکانی مریشك بکرێت، کە بەرپرسن لە دروستکردنی ماسولکە، بەجۆرێك بتوانرێت خێرایی پێکهێنانی ماسولکەی لەش زیاتر بکرێت و لە ئەنجامدا ئەو پەرەسەندنە زانستییە ڕوو بدات، کە هیچ کێشەیەك بۆ سەلامەتی بەکاربەر دروست ناکات، بگرە ئەوەی مەترسی دروست

دەكات بریتییە لەو جۆری ئالفەی دەدرێتە مریشك و ڕێژەی بوونی كەڕوو تێدا، نەك ماوە (كات)ی گەشەسەندنی! جا ئەم ئالفە لە هەركوێ و هەر ولاتێك بێت، كە مەرجە زانستییەكەی تێدا نەبوو لە بوونی كەڕووەكان، ئەوا ئەو مریشكەش كە پێی گەورە دەبێت گۆشت و هێلكە و جگەرەكەی بۆ مرۆڤ مایەی مەترسین! ئەگەر عەلەفێكی خاوێن و پاكژ بردێت مریشك و لە هەر ولاتێك بێت، ئەوە مریشكێكی گۆشت پاراو و پاكژ لێوەی بەرهەم دێت و بێ زیان دەبن بۆ هەموو بەكارهێنەرێك.

دەربارەی هۆرمۆن، بەداخەوە ئەم قسەیە زۆر دەكرێت، هۆرمون پێكهاتەیەكی بایۆلۆژی زۆر گرانبەهایە و زیاتر بەشێوەی دەرزی بەكار دێت، بەلام مریشك كە بەوشێوە خێرایە گەشە بكات كە لە سەرەوە باسمان كرد، چ پێویستییەكی بە هۆرمۆن هەیە؟! بە تایبەتی هۆرمۆن ئەوەندە گران بێت و بەكارهێنانی تەكنیكی دەرزی لێدانی بووێت! بۆ ئەوانەش كە پێیان وایە هۆرمۆن بەكار دێت پێمان خۆشە ناوی هۆرمۆنەكە بلێن!

گۆشتەمەنی بەستوو یان لە قووتونراو:

خوێنەری خۆشەویست.. ئێستا كە باسمان لە گۆشتی سوور و ماسی و مریشك كرد، دەبێت بزانین ئەوجۆرە لەو گۆشتانەی سەرەوە كە بەشێوەی بەستوو یان لە قووتونراو لە بازاڕدا دەیانبینین، گرنگیان چییە و دەبێت چییان لە بارەوە بزانین؟ چونكە بەهۆی پیشەسازی بەرفراوانی خۆراك و زیادبوونی دانیشتوانەوە، بەكارهێنانی گۆشتەمەنی بەستوو و لە قوتونراو دیاردەیەكی ڕۆژانەیە.

بوونی ڕۆشنبیری ڤیتێرنەریی تایبەت بەم بوارە پێویستییەكی گرنگە، بە تایبەتی لە كوردستاندا، كە بەرهەمی خۆماڵیمان زۆر كەمە، بازاڕەكانمان پڕ كراون لە كالا و بەرهەمی هاوردەی بیانی، بۆ ئەوەی تەندروستییەكی باشت

هەبێت و دوور بیت لە هەموو نەخۆشییەکی مەترسیدار، چ لە ئێستا و چ لە داهاتوودا. پێویستە هەمیشە خواردەمەنی فرێش و تازە بەکار بهێنیت، خۆ ئەگەر زۆر پێویست بوو دەتوانی خواردمەنی لە قوتونراو بەکاربهێنی و لە کاتی کڕینی هەر بابەتێکی خۆراکی لەو جۆرەدا مافی خۆتە لە ڕێکەوتی بەرهەمهێنان و بەسەرچوونی دڵنیا بیت. هەروەها خواردنی لە قوتونراو بە (سێ) شێوە گۆڕانکاری ئەوتۆی بەسەردا دێت، کە نەشیاوە بۆ خواردن و پێویستە بە هەموو شێوەیەك خۆمانی لێ بەدوور بگرین، ئەویش گۆڕانی کیمیایی، بایۆلۆژی، فیزیاییە.

- گۆڕانی کیمیایی:

لە ئەنجامی زۆر مانەوە لە کۆگا و بازاڕەکاندا، بەهۆی کارلێکی نێوان خودی خۆراکە بابەتەکان یان ئەوانەی وەکو پارێزەر (Preservative) دەکرێنە ناوییەوە، لەگەڵ پێکهاتەی کانزایی قوتوەکەدا ڕوو دەدات، لە ئەنجامدا بڕێکی زۆر گازی (H_2) دروست دەبێت، قوتوەکە لە هەردوو سەرەوە دەئاوسێت.

- گۆڕانی بایۆلۆژی:

ئەمەش کارتێکردنی بەکتریا زیانبەخشەکان بۆ سەر مادده خۆراکییەکان دەگرێتەوە، کە لە کارگەکانی دروستکردندا بەهۆی ڕەچاونەکردنی مەرجە تەندروستییەکان دەگەنە ناو قوتوەکان، یاخود کون بوون و چوونە ژوورەوەی میکرۆبە زیانبەخشەکان، لەم حاڵەتەشدا دوبارە قوتوەکە دەئاوسێت، کە بەهۆی کاریگەری دروستبوونی گازی (Co_2)وەیە، بۆیە ئەگەر قوتویەکی خۆراك لە قەبارەی ئاسایی خۆی گەورەتر بوو بوو، یان لە جەمسەرەکانییەوە کشا بوو، ئەوا یان بەهۆی دروستبوونی گازی (H_2)وەیە، کە نیشانەی گۆڕانی کیمیاییە! یاخود بەهۆی دروستبوونی گازی (Co_2)وەیە، کە نیشانەی گۆڕانی

بایۆلۆژییە! وەکو خاڵێکی سەرنجڕاکێشی زانستی بۆ جیاکردنەوەی ئەم دوو حاڵەتە تاقیکردنەوەیەکی سادە هەیە، کە دەکرێت ئەنجام بدرێت بەوەی قوتوەکە هەڵپچڕیت و دەستبەجێ شەمچەیەك (شقارتە) لای قوتوە هەڵپچڕاوەکە داگیرسێنیت، ئەگەر ئاگرەکە کوژایەوە، ئەوا گازی (CO_2) بەرهەم هاتووە و خواردنەکە بە میکرۆب پیس بووە، خۆ ئەگەر ئاگرەکە نەکوژایەوە ئەوا گازی (H_2) دروست بووە و گوڕانکاری کیمیایی بەسەر ماددە خۆراکییەکەدا هاتووە، کە لە هەردوو حاڵەتەکەشدا پێویستە خۆمان لە بەکارهێنانی ئەو خۆراکانە بەدوور بگرین.

- **گۆڕانی فیزیایی:**

کون بوونی دەفرە کانزاییەکانە بەهۆی بەر یەککەوتنی یەکتریەوە، یاخود بەر پێکهاتوویەك بکەوێت کە تیژ بێت و زیان بە قوتوەکە بگەیەنێت، ئەمەش لە کاتی هەڵگرتن و گواستنەوەدا، کە بێگومان زیان دەگەیەنێت بە خواردنە ماددەکان. مەرج نییە ئەم کونانە بە چاو ببینرێن، بۆیە پێویستە هەموو قوتویەکی خواردەمەنی لە دەفرێکی گەورەی ئاودا نوقم بکەیت، ئەگەر بڵقی هەوا سەرکەوت، ئەوا کانزای قوتوەکە کون بووە و نابێت بەکار بهێنرێت.

خوێنەری سەنگین ..

پەیڕەوکردنی ئەم مەرجانە لە بەکارهێنانی خواردەمەنییە لە قوتونراوەکان زۆر پێویستە، چونکە ئەگەر ئەو گوڕانانەی سەرەوەی بەسەردا هات، هەندێ ماددەی پڕ مەترسی ئەوتۆ دروست دەبن، کە خواردنی ئەو خۆراکانە بەوشێوەیە مەرج نییە ئێستا کاریگەرییان دەرکەوێت، بەجۆرێك هەندێکیان پاش (١٠) ساڵ جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە دروست دەکەن.

مرۆڤ دەتوانی لە ڕێگەی خۆراکەوە تەندروستی خۆی بپارێزێت، هەروەك دەشتوانێ خۆی نەخۆش بخات، کە خواردنی لە قوتونراو هۆکارێکی دیاری حاڵەتی دووەمە، بە تایبەتی لە کوردستان کە بەرهەمی خۆماڵیمان نییە، سەرجەمی بەرهەمی هاوردەش وەکو پێویست ناچنەژێر پشکنینی کواڵیتی کۆنترۆڵەوە.

دەربارەی گۆشتی بەستوو و شێوازی خاوبوونەوەی بۆ بەکارهێنانی چەند خاڵێك هەیە، پێویستە ئاگاداریان بین، لەوانەش ماوەی هەڵگرتنی بەرهەمی گۆشتەمەنی بە شێوەی بەستوو دیاری کراوە، واتە ئەگەر لەو ماوەیەی بۆی دیاریکراوە زیاتر بمێنێتەوە، ئەوا شیاو نییە بۆ خواردن.

پاشان لە کاتی خاوکردنەوەی بەرهەمێکی بەستوو، پێویستە ئاگاداری ئەو خاڵە بین کە خاوکردنەوە دەبێتەهۆی لە دەستچوونی هەندێك لە خوێناو یان ئاوی ئەو بەرهەمە بەستووە، کە بریتییە لە سایتۆپلازمی خانەکان لەگەڵیشیدا زۆر لە کانزا و ڕەگەزی خۆراکی گرنگ ئەو گۆشتەمەنیە بەستووە! بۆیە زۆر گرنگە بە شێوەیەکی هێواش خاو بکرێتەوە، واتە گۆشتەمەنی بەستوو بخرێتە ناو ساردکەرەوەوە بۆ ئەوەی بە شێنەیی خاو ببێتەوە، کەمترین ئاوی لێ بڕوات، پاشان نەیبەستێتەوە بۆ ئەوەی بۆ سەر لەنوێ خاوبوونەوە دووبارە بڕێکی تر کانزا و ڕەگەزی خۆراکی لە دەست نەدات.

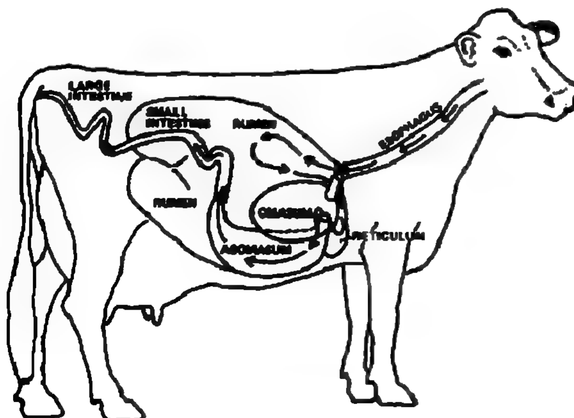
شیر:

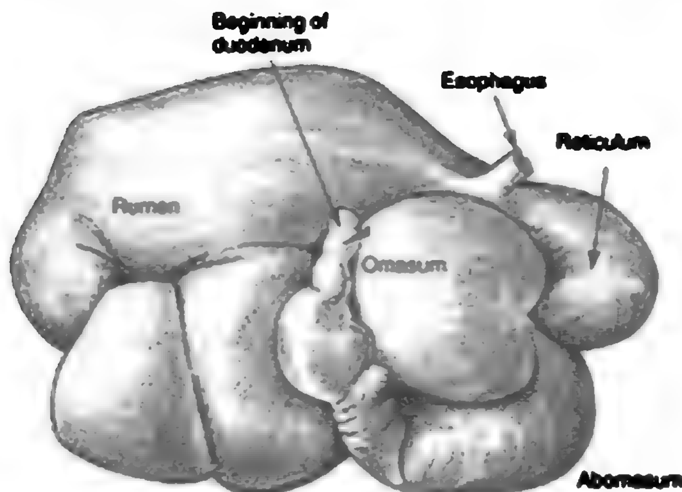
شیر دەردراوی سروشتی گوانی ئاژەڵە شیردەرەکانە، مرۆڤ شیری (مەڕ، بزن، مانگا، گامێش و وشتر) لە بەرهەمی سپیاییدا بەکار دەهێنێت، بەڵام ئەو شیرەی لە جیهاندا بەکاردێت بڕی (٨٥ ٪)ی بریتییە لە شیری مانگا.

توێکاری دروستبوونی شیر:

بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی زانستی و ساکار لە دروستبوونی سەرسورهێنەرانەی شیر تێ بگەین، دەبێت لە گەدەی ئاژەڵەوە دەست پێ بکەین، گەدەی ئەو ئاژەڵانەی مرۆڤ شیرەکەیان دەخوات گەدەیەکی سادە نییە، بەڵکو ئەوەی جێگەی سەرنجە گەدەیان لە چوار بەش پێك دێت! هەروەکو چۆن لە زانستی توێکاری ڤێتێرنەریدا هەریەکەیان ناوی خۆی هەیە، لە کوردەواریشدا ناوی تایبەتیان لێ نراوە، کە لە ڕاستیدا بە پێی شوێنە جیاوازەکانی کوردستان ناوەکان دەگۆڕێن، بەڵام ئەوەی زۆرترین بەکارهێنانی هەیە ئەمانەن:

١) ورگ (Rumen)
٢) ژیلاوگ (Reticulum)
٣) هەزار لۆغانە (Omasum)
٤) کلاۆقازی (Abumasum)





ئەو ئاژەڵانەی ئەمجۆرە گەدەیەیان هەیە بە کاوێژکەرەکان ناسراون، کە ورگ بەشێکی گرنگ و گەورەیە لە گەدە چوار بەشەکەیاندا، بڕێکی زۆر خۆراکەمادده کۆ دەبێتەوە، کە کرداری فێرمینتەیشن (ترشان)یان بەسەردا دێت، ئەمەش بە هۆی بوونی ژمارەیەکی زۆری زیندەوەری ورد لە بنی لە گەدەی ئەو ئاژەڵانەدا، سوڕی خوێن لە ڕێگەی دیواری ورگەوە پێکهاتەی خۆراکی ئەو خۆراکە هاڕاوە کاوێژکراوە فێرمینتەیشن کراوە دەگوازێتەوە بۆ ڕژێنی شیر کە بە گوان ناسراوە، بەمشێوەیە لە نێوان پیسایی ناو ورگ و خوێندا گوان شیرێکی ئەوتۆ بەرهەم دەهێنێت کە شیاوە بۆ خواردنی مرۆڤ.

شیر پێکهاتەیەکی زۆر ئاڵۆزە، شیری هەموو زیندەوەرێکی شیردەریش لە بڕی پێکهێنەرەکانیدا جیاوازن، بەشێوەیەکی گشتی شیر لە بڕێکی باش ئاو و هەردوو پرۆتینی کازین (Casein) و وەی (Whey). هەروەها شەکری شیر ناسراو بە لاکتۆز (Lactose) پێك دێت، ئەمەش جگە لە بڕێکی باش لە توخمی کالسیۆم و بڕێکیش توخمی فسفۆر.

لە شیردا پرۆتینەکانی وەکو (لاکتۆگلۆبیولین) (لاکتۆئەلبومین) بوونیان هەیە، بەهۆی پرۆتینی (لاکتۆئەلبۆمین)ەوە ئەنزیمی (لاکتۆسینسین) پێك دێت، ئەم ئەنزیمە تەنها و تەنها لە شانەی گوان (گوانیك شیری تێدا بێت) و خودی شیردا بوونی هەیە، کە بەهۆیەوە شەکری لاکتۆز پێك دێت، (شەکری لاکتۆز شەکرێکی دووانییە لە ئەنجامی یەککرتنی هەردوو تاك شەکری (گلوکۆز و گالاکتۆز) پێك دێت.

خوێنەری شیرین..

جێگەی خۆیەتی بپرسین بۆچی بەم ئاژەڵانە دەگوترێت کاوێژکارەکان؟

ئەو لەوەڕەی ئاژەڵێکی شیردەر دەیخوات دەچێتە بەشی یەکەمی گەدەوە، کە ناسراوە بە (ورگ) لە ڕێگەی پرۆسەیەکی زیندەپاڵی تایبەتەوە دەگۆڕێت بۆ لەوەڕێکی هاڕاو و تەڕ (بە لیکی ئاژەڵ)، چونکە بەهۆی پرۆسەی کاوێژکردنەوە ئاژەڵ دووبارە ناوەڕۆکی ئەم گەدەیە دەباتەوە بۆ دەمی و دەیجوێتەوە دەیهاڕێتەوە و دووبارە دەیگەڕێنێتەوە بۆ ناو ورگ. هەر ئەمەشە بەو ئاژەڵانە دەگوترێت کاوێژکارەکان، لە ڕووی زانستیی توێکاریی و شانەزانییەوە ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی پێکهاتەی ماسولکەیی بۆری خۆراك (Esophagus) لەو ئاژەڵانەدا بەشێکی لە پەیکەرە ماسولکە پێك دێت. واتە جوڵەکەی خۆویستانەیە. بە پێچەوانەی مرۆڤ و ئاژەڵە ناکاوێژکارەکانەوە، کە تەواوی ماسولکەی بۆری خواردنیان بریتییە لە لووسە ماسولکە. بۆیە مرۆڤ ناتوانێت بە ویستی خۆی و هەرکاتێك بیەوێت پێکهاتەی ناو گەدەی خۆی بهێنێتە دەرەوە.

خوێنی ئاژەڵ پێکهاتەی ناو ورگ وەردەگرێت و بەهۆی سووڕی خوێنەوە دەیبات بۆ شانەی شیر دروستکردن، کە ناسراوە بە (گوان)، گوانیش لە ڕێگەی پێکهاتە ئاڵۆزەکەی خۆیەوە لەو خوێنە کە پڕە لە جۆرەها ماددەی جیاواز شیرێکی نایاب جیا دەکاتەوە، کە دواتر بەهۆی دۆشینەوە دێتە دەرەوە.

سوودەکانی شیر:

شیر و بەرهەکانی بە سەرچاوەی سەرەکی توخمەکانی (کالسیۆم و فسفۆر) دادەنرێن، لە ڕێکخستنی کاروبارەکانی لەشدا هەمیشە کالسیۆم و توخمی فسفۆر پێکەوە ڕۆڵ دەبینن، کە دەتوانین ئاماژە بە گرنگیان بکەین، (ئایۆن و خوێکانی کالسیۆم) چەند سوودێکی هەمە لایەنەی هەیە بۆ تەندروستی جەستە:

١) بەشدارە لە پرۆسەی مەیاندنی خوێن.
٢) بەپێی لێکۆڵینەوە نوێکان ڕێگرە لە دروستبوونی لوو (Tumour) لە ناوپۆشی ڕیخۆڵە.
٣) بۆ کارکردنی کۆئەندامی دەمار و گەیاندنەدەمارییەکان پێویستییەکی گرنگە.
٤) جوڵە و کرژبونی ماسولکەکان، فیسیۆلۆجی تاکەخانە و کاری شانەکان بە تایبەتی بۆ گوزەری ماددەکان بە دیواری خانەدا.
٥) فسفۆریش دەچێتە پێکهاتەی پەردەی پلازماوە، بە تایبەتی لە شێوەی (فۆسفۆلایپەین)، کە هۆکارێکی گرنگە بۆ دروستبوونی خانەی نوێ و گەشەیان لەسەر بەندە.

شیر و تەندروستی ئێسك:

لە گرنگترین ئەرکی (کالسیۆم و فسفۆر) وەکو دوو پێکهاتەی کانزایی ناو شیر تەندروستی ئێسکەکانەکە. لێرەدا پێم باشە باسی گرنگی ئێسکەکان بکەین لە ژیانی مرۆڤدا:

ئەو پێکهاتووە گرنگەی لەش کە پەیکەری مرۆڤ پێك دەهێنێت، جوڵە و هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی پێوە بەندە، جگە لەمەش لە ڕێگەی (مۆخ) و شوێنی

دروستکردنی (خوێن)ە هەر لە سەرەتای ژیانەوە هەموو ئێسکەکان بەشدارن لە پرۆسەی دروستکردنی خوێندا، بەڵام دوای (١٨) ساڵی تەنها ئێسکە پانەکان خوێن بۆ لەش دابین دەکەن، وەکو کاسەی سەر، دەفەی شان، قەفەسەی سنگ و پەراسوەکان، ئێسکەکانی حەوز، تاوەکو کۆتایی ژیانیش لەم ئەرکە فیسیۆلۆجییەدا بەشدارن، بۆیە پێویستە بایەخی تەواو بە تەندروستیان بدرێت. ژمارەی ئێسکەکانی مرۆڤ (٢٠٦) دانەن، کە ئێسکەپەیکەریان لێ پێك دێت، دەتوانین بۆ تەندروستی ئێسکەپەیکەرمان بە تەواوەتی پشت بەستوو بین بە شیر و بەرهەمەکانی، کە ئێسك لە پووکانەوە دەپارێزن، چونکە هەردوو توخمی (فسفۆر و کالسیۆم) دەبنەهۆی زیادبوونی چڕی پێکهاتەی کانزایی ئێسکەکان، مەترسی شکانی ئێسقان کەم دەکاتەوە، هەروەها نەهێڵانی نەخۆشی پووکانەوەی ئێسك (Osteoporosis)، یارمەتی زووتر ساڕێژبوونەوەی شکاوی دەدات، بەمەش تەمەندرێژی و سەلامەتی مسۆگەر دەکەن.

یەکێکی تر لە هۆیەکانی تەندروستی ئێسك، بوونی (ڤیتامین دی)یە، چونکە بێ ئەو ڤیتامینە لەشمان توانای مژینی (کالسیۆم)ی نییە، لەم ڕێگەیانەوە دەتوانین (ڤیتامین دی) وەرگرین لە خۆراکە جیاوازەکانەوە، بە تایبەتی گۆشتی ماسی، لە ڕێگەی پێستەوە کە بەر تیشکی خۆر دەکەوێت، بەڵام زۆر پێویستە تەنها سوود لە تیشکی هەتاوی دەمەوبەیان وەربگرین، چونکە ڕووناکی بەهێزی خۆر بە تایبەتی لە نیوەڕوان و وەرزی هاویندا، هەندێك تیشکی ئەوتۆیان تێدایە، کە زۆر مەترسیدارن بۆ تەندروستی پێست و هەندێ جار ژیان دەخەنە مەترسییەوە، خۆشبەختانە شیریش بڕێك (ڤیتامین دی) تێدایە، کە یارمەتیدەرە بۆ مژینی (کالسیۆم)، کەواتە هەوڵ بدە بێ شیرەمەنی نەبیت، بۆ ئەوەی تەمەنت درێژ بێت و جەستەشت ساغ بێت.

شیر و تەندروستی ددان:

یەكێك لە لایەنە گرنگەكانی ژیانی ساغڵەمی بریتییە لە تەندروستی ددان و پوكەكان، بۆیەشە یەكێك لە لایەنە گرنگەكانی بواری خوێندنی پزیشكی بریتییە لە پزیشكی ددان، كە خزمەتێكی گەورە بە ژیان و سەلامەتی مرۆڤ دەكەن، ئەوەتا لە پێناو تەندروستییەكی باش، زەردەخەنەیەكی جوان و بۆنێكی خۆشی هەناسەدا، لە دوای یەكەمساڵی تەمەنەوە پێویستە هەموو مناڵێك پیشانی پزیشكی ددان بدرێت، هەروەها هەموو تاكێكی پێگەشتوو پێویستی بە نوژداری ددان هەیە، لە پێناوی ڕزگار بوون لە نەخۆشی و ئازاری سەخت و كەم وێنەی ددانەدا.

ئەو ڕۆڵەی كە بواری پزیشكی ڤێتێرنەریی بۆ تەندروستی ددانی مرۆڤ هەیەتی، بریتییە لە بەرهەمی گیانەوەری، كە لە ئاژەڵی تەندروستەوە سەرچاوە دەگرن و مایەی سەلامەتی ناودەم و پوك وددانەكانن، لەوانەش شیر بە تایبەتی و هەموو بەرهەمێكی سپیایی بە گشتی، شیر جگە لە (كالسیۆم و توخمی فسفۆر)، بڕێكی باش لە ڤیتامینەكانی (A, D, E)ی تێدایە، هەریەكە لەم پێكهاتە گرنگانەی شیر و بەرهەمەكانیی، سوودی زانستانییانەی بۆ ددان و ناودەم هەیە، ئەوەتا هەر سێ ڤیتامینی (ئەی، دی، ئی) دەچنە پێكهاتەی چینی (مینا) لە ددانەدا، و بەشدارن لە پتەو ڕاگرتن و تەندروستی ددان بە درێژایی تەمەن. هەروەها بە گوێرەی وتەی پسپۆڕانی پزیشكی ددان، كەمی (ڤیتامین A) بە تایبەتی لە منالاندا دەبێتەهۆی باش گەشەنەكردنی چینی (مینا) لە ددانەدا، كەمی (ڤیتامین E) دەبێتەهۆی گرفت لە خانەكانی (عاج) و مانەوەی بە بچوكی.

كەمی (كالسیۆم و فسفۆر و ڤیتامین دی) دەبێتەهۆی زیادبوونی ئەگەری پووكانەوەی ددان، بۆیە دەبینین هەندێك كەس وێڕای خاوێنی ناودەم و

بەکارهێنانی فڵچە و هەویری ددان بە بەردەوامی، کەچی تووشی پووکانەوەی ددان دەبن، لەبەر بەکارنەهێنانی بەرهەمی شیرەمەنی و کەمی ئەو ڕەگەزانە.

ماست وەکو بەرهەمێکی سەرەکی شیر، یارمەتی تەندروستی ددان دەدات، خواردنی کەوچکێك لە ماست پێش نووستن بۆ دوای لە خەو هەستان هەناسەیەکی بۆنخۆش و ناودەمێکی تەندروستت پێ دەبەخشێت، لە کاتێکدا وا باوە لە دوای لە خەوهەستان مرۆۆ بۆنی زاری ناخۆشە، دەتوانی ئەمە تاقی بکەیتەوە، خودی پزیشکێکی ددان بەمکارە هەستا بوو لە دەرئەنجامەکەی ڕازی بوو.

ددانەکانمان زۆر پێویستن بۆ ژیانێکی پڕ لە خۆشگوزەرانی، هەربۆیە پێویستە بایەخی تەواویان پێ بدرێ و بە پاك و خاوێنی ڕایان بگرین، لە کاتی پێویستدا سەردانی پزیشك بکەین و بە بەردەوامی شیرەمەنی بەپێی مەرجەکانی پزیشکیی ڤیتێرنەریی بەکار بهێنین، هەروەها زیادەڕۆیی نەکردن لە بەکارهێنانی هەر خواردنێکی زیانبەخش، بە تایبەتی خواردنەوە گازییەکان و جۆرەکانی شیرینی.

ئەگەرچی هەندێ لە نەخۆشییەکانی ددان بۆماوەیین و لەژێر کاریگەریی (بۆهێڵ)ی کرۆمۆسۆمەکاندا دروست دەبن، بەڵام زۆر حاڵەتی ناتەندروست پەیوەندی بە خودی تاکەوە هەیە، بۆ ڕێگرتن لە هەر حاڵەتێکی لەوجۆرە دەتوانین پشت بەو ڕێنماییانەی سەرەوە ببەستین.

شیر و تەندروستی دڵ:

ئەوانەی بەردەوام شیر دەخۆنەوە لەوە دڵنیا بن، کە لە تووشبون بە جەڵتەی دڵ بەدوور دەبن، چونکە ئەم کەسانە دوور دەبن لە کۆنیشانەکانی زیندەپاڵ، کە دەرکەوتنیان نیشانەی نزیکبوونەوەی دەرکەوتنی نەخۆشییەکانی دڵە، بە تایبەتی نەخۆشی وەستانی کتوپڕی دڵ، لە حاڵەتەکانی زیندەپاڵ بریتیین لە

پاڵپەستۆی بەرزی خوێن و بەرزی ڕێژەی چەوری، بە تایبەتی کۆلیسترۆڵ و تریگلیسراید و شەکرە و قەڵەوی لە ڕادەبەدەر.

بە جۆرێك ئەوانەی بەردەوام شیری خاوێن بەپێی مەرجە ڤێتێرنەرییەکان بەکاردەهێنن، بە ڕێژەی (٦٢ ٪) کەمتر تووشی ئەو نیشانانەی سەرەوە دەبن، بەپێی لێکۆڵینەوەکانی (زانکۆی کاردیف) لە بەریتانیا، جگە لە خودی شیر، بەرهەمە جیاوازەکانیشی سوودی تەواوی تەندروستیان هەیە، ئەو کەسانەی بەردەوام (ڤیتامین دی و کالسیۆم) وەردەگرن، کە لە بەرهەمە سپیاییەکاندا هەیە، بە ڕێژەی (١٨ ٪) کەمتر تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن، بە تایبەتی جۆری دووەم، کە هۆکارەکەی قەڵەوی و زۆرخۆرییە.

ماست:

ماست خواردنێکی بەچێژی کوردەوارییە، لە ڕووی زانستییەوە ماست ئەوکاتە دروست دەبێت کە بتوانین (شەکری شیر) بگۆڕین بۆ (ترشی لاکتیك)، ئەمەش بەهۆی بەکتریایەکەوە ئەنجام دەدرێت کە ناسراوە بە (لاکتۆبەسیلای – Lactobacillus).

لە کوردەوارییدا بەم بەکتریایە دەگوترێت (هەوێن)، بەشێوەیەکی سروشتی ئەم هەوێنە لەناو (ژیلاوگ – Reticulum) کە بەشێکە لە گەدەی ئاڵۆزی ئاژەڵە کاوێژکارەکانی وەکو مەڕ و بزن و ڕەشەوڵاخ بوونی هەیە. هەروەها دەتوانرێت خودی ماست وەکو هەوێن بەکار بێتەوە، چونکە بڕێکی زۆر لە بەکتریای (لاکتۆبەسیلای)ی تێدایە.

شیر لە (٨٠ پلەی سەدی) و بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دەکوڵێنرێت، دواتر سارد دەکرێتەوە، تاوەکو (٤٥ پلەی سەدی)، دوای ئەوەی بەکتریای (لاکتۆبەسیلەس – هەوێن)ی تێ دەکرێت، لە ماوەی (٦ بۆ ٧) کاتژمێردا دەبێت بە ماست.

مەرجە ڤێتێرنەرییەکان بۆ ماستێکی تەندروست ئەوەیە کە، ئەو ئاژەڵەی شیرەکەی لێ وەردەگیرێت بە هیچ شێوەیەك نەخۆش نەبێت، دەفرەکەی خاوێن بێت، داپۆشینی بە پووش و گەڵا هیچ بنەمایەکی زانستی نییە و سوودێکی نییە بۆ ماستەکە، تەنها مەگەر ببێتەهۆی پیسبوون و تۆزاووی بوونی.

سوودەکانی ماست بۆ جەستەی مرۆڤ:

١) سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی توخمی کالسیۆمە، کە زۆر پێویستە بۆ تەندروستی لەش، چونکە توخمی (کالسیۆم و فسفۆر) دەچنە پێکهاتەی ئیسکەپەیکەر و ددانەوە، هەروەها توخمی (کالسیۆم) پێویستە بۆ پرۆسەی مەیاندنی خوێن، کرژبوونی ماسولکەکان و دەمارەگەیاندنەکان.

٢) نەهێشتنی کاریگەریی نەرێنی مادەی زراو (Bile)، کە لە جگەرەوە دروست دەبێت و دەرژێتە بەشی یەکەمی ریخۆڵەوە (Duodenum)، کە دەرکەوتوە کاریگەری شێرپەنجەزایی هەیە، بە تایبەتی بۆ کەسانی بە تەمەن. خواردنی ماست ناوپۆشی ریخۆڵە دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە، هەروەها بەهۆی یەککگرتنی لەگەڵ ترشەکانی ناو زراودا (Bile Acid)، دەبێتەهۆی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵی خوێن.

٣) نەهێشتنی کاریگەریی بەکتریای ناو گـــــەدە کە ناسراوە بە (Helicobacter Pylori)، ئەم بەکتریایە هۆکارێکە بۆ دروستبوونی شێرپەنجەی گەدە، کە بەهۆی خواردنی ماستەوە کاریگەریی ئەم بەکتریایە کەم دەبێتەوە.

٤) تەندروستی پووك و ناودەم و ددان، هەروەها خواردنی ماست پێش نووستن وا دەکات لە کاتی هەستان لەخەودا هەناسەیەکی فرێش و بۆنخۆشمان هەبێت.

٥) ئەو کەسانەی کە نەخۆشی نەبوونی ئەنزیمی (لاکتەیز) یان هەیە، بەهۆیەوە ناتوانن شیر بنۆشن، بۆیە دەتوانن لەبری شیر ماست بخۆن، چونکە (شەکری لاکتۆز)ەکەی گۆڕاوە بۆ (ترشی لاکتیك)، بۆیە بۆ ئەوجۆرە نەخۆشانە زۆر ئاساییە کە ماست بخۆن و بەهرەمەند بن لە سوودەکانی، هەر بەهۆی بوونی (Lactic acid)وە ڕووبەری مژین لە ڕیخۆڵەدا زیاد دەکات.

٦) ماست سارێژکەرەوەی برینە هەناوییەکانە، یاریدەدەری چاکبوونەوەی برین و شانەکانی ناوەوەی لەش دەدات، لە کاتی تووشبوونی منالأن بە سکچوون (Diarrhoe) بە خواردنی ماست ئامۆژگاری دەکرێن، چونکە برینەکانی (کۆڵۆن) سارێژ دەکات و کاریگەریی دژەزیندەکان (Antibiotic) لەسەر بەکتریا سوودبەخشەکانی کۆئەندامی هەرس ناهێڵێت.

٧) ماست بەهێزکەری سیستمی بەرگری لەشە، تاقیکرنەوە لەسەر گیانداران ئەوەیان دەرخستووە، کە ماست چەند ماددەیەکی تێدایە دژی دروستبوونی (لوو – Tumour)ە و دەبێتەهۆی چالاککردنی خڕۆکە سپییەکانی خوێن.

زۆرجار دەبینین ماست بۆ چارەسەری سووتاوی بەکاردێت، ئەو کەسەی ئاوێکی گەرم دەڕژێتەسەر دەستی، ڕاستەوخۆ ماستی دەخاتە سەر، هۆکاری ئەمە تەنها و تەنها ئەوەیە کە ماست سروشتێکی ساردی هەیە، بەو پێیەی هەمیشە لەناو ساردکەرەوەدا دادەنرێت، هەرگیز ماستی گەرم بوونی نەبووە، ئەو ساردیەش وەکو ئەوە وایە پارچەیەك سەهۆڵ بخرێتەسەر سووتاوییەکە (ئەڵبەتە سەهۆڵەکە زیاتر ساردە) بەمەش کەسەکە بۆ ماوەیەك ئازاری سووتاویەکەی هەست پێ ناکات، ئەگینا پێکهێنەرەکانی ماست خۆیان سارێژکەرەوەی سووتاوی نین، یان ئازارشکێن نین.

هێلکە:

پێکهاتەی بایۆلۆژی:

ئەو پێکهاتەیەی پێی دەگوترێ هێلکە، بریتییە لە تەنها خانەیەك (Cell)، کێشی هێلکەیەکی مریشك بە تێکڕا (٥٠ گرام) دەبێت، توێکڵی هێلکە (سور بێت یان سپی) دیواری خانەیە، سپێنەکەی (سایتۆپلازم) و زەردێنەکەشی ناوکە. توێکڵەکەی ژمارەیەکی زۆر کونیلەی تێدایە، هێلکە لە سپێنەکەیدا کیسەیەکی هەوایی تێدایە، لە کاتی هەڵگرتنی هێلکەدا (لە دەرگای ساردکەرەوە شوێنی تایبەت بە هەڵگرتنی هێلکەی تێدایە) دەبێت ڕەچاوی ئەو کیسە هەواییە بکرێت، ئەویش بەوەی بەشێوەیەك هێلکەکە دابندرێت کە نووکەکەی ڕووەوە سەرەوە و بنکە پانەکەی لە خوارەوە بێت، بۆ ئەوەی کیسە هەواکە لە سەرەوە جێگیر بێت.

هێلکە چەند حاڵەتێکی شازی هەیە وەکو بوونی دوو زەردێنە لە هێلکەدا و هەندێك جار لەناو هێلکەدا هێلکەیەکی تر بە توێکڵ و هەموو پێکهاتەکانییەوە بوونی هەیە. خواردنێکە هەرسی زۆر ئاسانە، بەلەزەتە و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات، ئەوانەی هێلکە دەخۆن درەنگ برسیان دەبێت و بە درێژایی ڕۆژ چالاك و بیر تیژ دەبن.

هێلکە چۆن دروست دەبێت؟

مریشك وەکو هەموو زیندەوەرێکی مێینە دوو هێلکەدانی لەناو بۆشایی سکیدا هەیە، ئەمانیش بەهۆی دوو بۆری ڕەحەتیدارەوە کە ناسراون بە بۆری هێلکە (Oviduct) دەبەسترێنەوە بە (کۆجێ – Cloaca)، (کۆجێ شوێنێکە تاکە دەرچەی لەشی باڵندەیە بۆ دەرەوە، هەموو پاشەڕۆیەك و هێلکەش لەوێوە دێنە دەرەوە.)

هێلکەدانەکان دەست دەکەن بە بەردانەوەی پێکهاتەیەك کە ناسراوە بە (ئۆئۆسست – oocyte)، ئەمە زەردێنەی هێلکەیە، لە ڕێگەی بۆرییەکانی هێلکەوە دێتە خوارەوە، لەگەڵ هاتنەخوارەوەیدا بە بەردەوامی و بەشێوەی پێچاوپێچ بە پەردەی زەردێنە (Vitelline Membrane) دەورە دەدرێت بە پێکهاتەیەك کە پێی دەگوترێت (ئەلبۆمین – Albumen)، کە ئەمە سپێنەی هێلکەیە، لەگەڵ ئەمیشدا کۆمەڵێك ڕیشاڵ، بەهۆی پێچاوپێچی بۆرییەکانی هێلکە، ئەم ڕیشاڵانە بە دەووری خۆیاندا دەسووڕێنەوە و پێکهاتەیەکی شێوە گوریس دروست دەکەن (Chalazae)، کە دەبێتەهۆی ڕاگرتنی زەردێنە لە ناوەڕاستی سپێنەدا، لە کۆتایی بۆرییەکەدا بەهۆی نیشتنی بلورەکانی کالسیۆم (Calcite) بە دەووری ئەلبۆمینەکەدا توێکڵی هێلکە پێك دێت، بەهۆی دەردراوەکانی بۆری زراو، ڕەنگی توێکڵی هێلکە دەگۆڕێت، بۆ نمونە سپی، سور، هەندێك جار سەوز و شین، لە پاش ئەمە مریشکەکە هێلکەکە دادەنێت.

بەهای خۆراکی هێلکە:

هێلکە دەکرێت بە زۆر جۆری خواردن، وەکو: هێلکە و ڕۆن، کێك، مایۆنیز، کنگر بە ماسی و زۆر خواردنی دیکەش، بۆیە بەهای خۆراکی خۆی هەیە و زۆر دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی (ئەی و بی). هەروەها زەردێنەکەی دەوڵەمەندە بە چەوری جۆری (کۆلیسترۆڵ)، ئەوانەی مەترسیان لەم چەورییە هەیە دەبێت ئاگاداری خواردنی هێلکە بن.

لە کوردەواریدا هێلکە دەکرێتە ناو گەنم یان جۆ، سوودی ئەمە تەنها پاراستنی هێلکەیە لە تیشکی خۆر و هێشتنەوەیەتی بە فێنکی، کاریگەریی باش و خراپی بۆ سەر پێکهاتەی خودی هێلکەکە نییە.

چۆنییەتی جیاکردنەوەی هێلکەی تازە لە هێلکەی کۆن:

١) هێلکەی تازە لە کاتی شکانیدا زەردێنە بە قۆقزی لەناو سپێنە دەوەستێت و ڕەنگی سپێنە و زەردێنە تۆخن و هیچ بۆنێکی نائاسایی لێ نایەت.

٢) هێلکەی کۆن، پاش شکاندنی ڕاستەوخۆ زەردێنە و سپێنە بێ دەستکاریکردن تێکەڵی یەکتر دەبن و زۆر جار هەست بە بۆنێکی نائاسایی دەکرێت و ڕەنگیان کاڵ دەبێتەوە.

٣) ئەو هێلکەیەی توێکڵەکەی شکا بوو یان درزی تێدا بوو بەکاری مەهێنە.

٤) ئەگەر هێلکە پەڵەی خوێنی تێدا بوو نیشانەی پیتان و دروستبوونی (زایگۆت)ە، کە بەڵگەی تەواوە بۆ کۆن بوون و بەسەرچوونی.

٥) ئەگەر پاش شکاندن ناو هێلکە پەڵەی سەوز یان ڕەشی پێوە بوو، ئەوە نیشانەی گەشەی کەڕووە و نابێت بخورێت.

٦) لە ڕۆژی دابەزینی هێلکە لە (کۆجیێ)ی مریشکەوە تاوەکو دوو مانگ شیاوە بۆ خواردن، ئەگەر هەموو هەڵ و مەرجەکانی هەڵگرتنیشی تەواو بێت، پاش ئەو ماوەیە نابێت بخورێت.

٧) ڕێگەیەکی کلاسیکی هەیە بۆ ناسینەوەی هێلکەی کۆن، ئەویش بە نووقمکردنی لەناو دەفرێك ئاو، نیشتنی نیشانەی کۆن بوون و سەرئاوکەوتنیشی نیشانەی تازەیی هێلکەکەیە.

دەردە گواستراوەکان لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ:

خوێنەری شیرین.. لێرەدا باس لەو نەخۆشییانە دەکەین کە لە ئاژەڵانەوە دەگوازرێنەوە بۆ مرۆڤ. پێش هەموو شتێك ڕاستییەك هەیە دەبێت لێرەدا ڕوونی بکەینەوە، ئەویش بە کارهێنانی چەمکی (نەخۆشییە هاوبەشەکان)ە، کە بۆ ئەو مەبەستەی سەرەوە بەکار دێت.

ئەم دەربڕینە بە تەواوەتی ئامانجی خۆی ناپێکێت، ئەگەر مەبەستمان ئەو نەخۆشییانە بێت کە لە ئاژەڵەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ! چونکە بە لێ وردبوونەوەی زمانەوانی دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کە نەخۆشی هاوبەش ئەوانە دەگرێتەوە کە دەکرێت ئاژەڵ و مرۆڤ وەکو یەك تووشی بن، وەکو ئەوەی کە ئاژەڵیش وەکو مرۆڤ تووشی نەخۆشی شێرپەنجە دەبێت، یان نەخۆشی شەکرە، یان بەرزەپەستانی خوێن، یان زۆربەی نەخۆشییەکانی چاو و پێست، کە مرۆڤ گیرۆدە دەکەن، بە هەمان میکانیزم و شێوازی نەخۆشخەرانەی خۆیان لە ئاژەڵیشدا ڕوو دەدەن!

ئەمانە نەخۆشییە هاوبەشەکانن، هەندێك نەخۆشیش هاوبەش نین، مەبەست بەوەی تەنها لە ئاژەڵاندا بوونیان هەیە، یان تەنها لە مرۆڤ دا، وەکو نەخۆشییەکی چاو کە ناسراوە بە (چیڕی ئای) تەنها تایبەتە بە گیانداران، چونکە تەنها گیانداران لە چاویاندا سێ پێڵوویان هەیە، لە کاتێکدا مرۆڤ تەنها دوو پێڵووی لەسەر و خوارووی چاوەوە هەیە، ئەم نەخۆشییەش بەهۆی پێڵووی سێیەمی چاوی ئاژەڵانەوە ڕوو دەدات.

بۆ تێگەیشتن لە دەردە گواستراوەکان دەبێت لە (سێ) خاڵی گرنگ تێ بگەین:

١) سەرچاوەیەك کە هەڵگری هۆکارێکی نەخۆشخەر بێت وەکو میکرۆب بە هەموو جۆرەکانییەوە (ڤایرەس، بەکتریا، کەڕوو، سەرەتاییەکان، کرم) یان بوونی ژەهر و ماددەی کیمیایی زیانبەخش، لێرەدا مەبەستمان لەو سەرچاوەیە، ئاژەڵ و باڵندە و ماسییە.

٢) ناوەندێك بۆ گواستنەوەی هۆکاری (میکرۆب) نەخۆشخەر یان هۆکارێك وەکو ئاوی خواردنەوە، خۆڵ، هەوا، یان دەست لێدان و بەرکەوتن، نۆشین و خواردن.

٣) مرۆڤێك کە ئەو هۆکارە گواستراوانە بتوانن نەخۆشی تێدا دروست بکەن، بە پلەی یەکەم پزیشکانی ڤێتێرنەری، خاوەن ئاژەڵەکان، تا دەگاتە هەموو هاووڵاتییەکی ئاسایی و دواتر سەرجەم کۆمەڵگە.

مەترسی ئەمجۆرە نەخۆشییانە لەوەدایە کە ڕووبەڕووی هەموو کەسێك دەبنەوە، تەنانەت ئەگەر لە ژیانیدا یەك ئاژەڵیشی نەدیبێت، ئەمەش بەم ڕاستییانەی لای خوارەوە:

١) هەموومان لانی کەم ڕۆژانە سێ ژەم نان دەخۆین، کە سەرچاوەی زۆربەی خۆراکەماددەکانی ژەمەکان، ئاژەڵی و باڵندەن.

٢) زۆر شمەکی ژیان و ناوماڵی مرۆڤ لە لاشە و پەڕ و شاخی گیانداران دروست دەکرێن، وەکو دەسکی چەقۆ، پێڵاو و جانتا، پۆشاك و زۆرجار سەرینی نووستن لە پەڕی مریشك دروست دەکرێت.

٣) لە جیهانی سەردەمدا زۆر کەس لە ماڵەوە ئاژەڵ بۆ جوانی ڕادەگرن، لە سەگ و پشیلە و جۆرەها باڵندەی جوان، وەکو کەو و کەناری و کۆتر و تووتی، بێ لەوەش هەموو نشینگەیەکی مرۆڤ مارمێلکە و مێرووی تێدایە، کە ئەمانیش زۆربەیان هەڵگری نەخۆشین.

بەم پێیە هەر نەخۆشییەك، دمردێك، کرمێك، پەتایەك، لە زیندەوەرێکی برِبرِەدارەوە جگە لە مرۆڤ، بگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ و مرۆڤەکە نەخۆش بخات، ئەوە بە یەکێك لە نەخۆشییە گواستراوەکان دادەنرێت!

خوێنەری خۆشەویست ..

بە تێگەیشتنێکی سەرەتایی لە نەخۆشییە گواستراوەکان لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ، تێ دەگەین ئەم بابەتە چەند گرنگ و هەنووکەییە لە جیهانی سەردەمدا، چەندە گرنگە لایەنە پەیوەندیدارەکان بە تەندروستی کۆمەڵگەوە هۆشیاری پزیشکیی ڤێتێرنەری و تەندروستی گیانداران لەبەرچاو بگرن. ئێستا لە جیهاندا دامەزراوەی گەورەی تایبەت بە نەخۆشییە گواستراوەکان بوونیان هەیە، ساڵانە کۆنفرانس و کۆنگرەی نێودەوڵەتی لەو بارەیەوە دەبەسترێت، هەندێك سەرچاوە باس لەوە دەکەن نزیکەی (٨٠٠) نەخۆشی بوونی هەیە، کە لە زیندەوەری نامرۆڤەوە دەگوازرێنەوە بۆ مرۆڤ! لێرەدا تەنها چەند نموونەیەکی کەم لەو نەخۆشییانە باس دەکەین کە بەهۆی خۆراکەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێنەوە.

خۆراک و نەخۆشی (Food Born Diseases)

خوێنەری بەڕێز ..

پاش ئەوەی باسی خۆراکمان کرد، بۆ ئەوەی زیاتر لە سەلامەتی خۆراک تێبگەین، جێگەی خۆیەتی لێرەدا بە گشتی باسی ئەو نەخۆشییانە بکەین، کە ئەکرێت بەهۆی خۆراکەوە ببنە مایەی هەڕەشە بۆ سەر تەندروستی و سەلامەتی مرۆڤ.

دەردە پاشا (داء الملوك):

ئەمە بابەتێکی سەرنجڕاکیشە کە پەیوەستە بە زۆر خواردنی گۆشت، تەنانەت ئەگەر گۆشتەکەش تەواو تەندروست بێت، ئەویش نەخۆشییەکە بە (نەخۆشی پاشاکان – داو الملوك) ناسراوە، چونکە پادشاکان کەسانێك بوون زۆرترین بڕی گۆشتیان خواردوە، بۆیە ئەو کەسانە بوون کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، بۆیە بەو ناوەوە ناو نراوە.

پیاوان بە ڕێژەی (٩ ٪) زیاتر لە ژنان تووشی دەبن، زیاتریش لە دوای تەمەنی (٧٥) ساڵییەوە سەر هەڵ دەدات، لە ئافرەتانیشدا لە دوای تەمەنی نائومێدییەوە دەبینرێت. ئەوانەی کە باوانیان تووشی ئەم نەخۆشییە هاتوون، بە ڕێژەی (٢٠ ٪) ئەگەری تووشبوونیان زیاترە لە چاو کەسانی تر.

دەردە شا نەخۆشی جومگەکانە، بە تایبەتی جومگەی پەنجە گەورەی پێ، کە زۆرترین ئەگەری تووشبوونی بەم حاڵەتە هەیە، هەندێ جاریش جومگەکانی پەنجەی دەستیش دەگرێتەوە، هەروەها ئەژنۆ و ئانیشك تووش دەبن. لە هەندێ کەسدا هەستیاری بەڕادەیەکە بە بچوکترین بەرکەوتن ئازارێکی زۆریان پێ دەگات، کە لەوانەیە بۆ ماوەی هەفتەیەك بخایەنێت، هەستی ئازاری ئەم نەخۆشییە لە ڕۆژدا کەمتر دەبێتەوە.

هۆکاری ئەم نەخۆشییە، نیشتنی بلوورەکانی ترشی (یوریك)ە لە لینجەشلەی ناو جومگەکاندا، ئەویش لە ئەنجامی هەرس و زیندەپاڵی (پۆرین) دروست دەبێت، (پۆرین) بە بڕێکی زۆر لە گۆشتدا هەیە، لە لایەکی ترەوە جگە لەمەش کۆنترۆڵ نەکردنی (ترشی یوریك) و نیشتنی بلوورەکانی دەبێتەهۆی پەیدابوونی بەرد لە گورچیلەدا.

نیشانەکانی بریتیین لە بوونی ئازارێکی توند لە جومگەی تووشبودا، دواتر سوربونەوە و گەرمبوون، پاشان ئاوسان و نەبوونی توانای جوڵاندنی جومگەکە، لە گرنگترین تایبەتمەندییەکانی سەرهەڵدانەوەی دوبارەی نەخۆشییەکە، تەنانەت دوای چاکبوونەوە و نەمانی نیشانەکانیشی.

زۆر خواردنی گۆشت و قەڵەوی و کێشی زیادە بە تایبەتی لە سەردەمی لاوێتیدا، زۆر بەکارهێنانی خواردنەوە گازییەکان، فشاری بەرزی خوێن، بێهێزی گورچیلەکان، جگە لە بەکارهێنانی هەندێك دەرمان، کە هۆکاری نیشتنی (ترشی یوریك)ن لە شلەی جومگەکاندا، هۆکارگەلێکی سەرەکی ئەم دەردەن. چارەسەریشی نەخواردنی گۆشت و پشووی تەواو و سەردانیکردنی پزیشکی تایبەتە.

بۆ خۆپاراستنیش خواردنەوەی بڕێکی زۆر لە ئاو و شلەمەنی لە کاتەکانی ڕۆژدا، ئەوانەی کە تووشیش دەبن دەتوانن لە ڕێگەی نەخواردنی گۆشت و جگەر و کۆنترۆڵکردنی کێشەوە تاڕادەیەك خۆیان لە نەخۆشییەکە ڕزگار بکەن، جگە لەوەش بەکارهێنانی زۆرترین بڕی بەرهەمەکانی شیرەمەنی لە خۆراکی ڕۆژانەدا ئەگەرەکانی تووشبوون کەمتر دەکاتەوە، بۆیە دەتوانین بڵێین دەردە پاشا یەکێکە لەو نەخۆشییانەی کە پێمان دەڵێ پێویستە بەپێی بەرنامەیەکی زانستی گۆشت بخرێتە ژەمەکانەوە، بۆ ئەوەی دوور بین لە هەموو مەترسییەکی گۆشت خواردن بە تایبەتی دەردە شا.

بەکتریای ئی کۆلای (E. Coli):

نەخۆشخەری هەموو کەسێك لە هەموو شوێنێك.

یەکێك لەو میکرۆبانەی کە لە هەموو شوێنێك بوونی هەیە، وەکو سەر ڕووی مێز، دیوار، خۆڵ، تانکی ئاوی خواردنەوە. زۆرجار دەبێتەهۆی نەخۆشی سکچوون و ئازار لە مرۆڤدا. بریتییە لە بەکتریایەك کە لە زمانی پزیشکی دا بە (Escherichia Coli) ناسراوە، و لەم ڕێگایانەوە خۆی دەگەیەنێتە لەش:

١) پەیڕەونەکردنی یاسا تەندروستییەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا.

٢) دەستدان لە گۆشتی کاڵ بە تایبەتی هی گوێرەکە.

٣) خواردنی گۆشتی جوان نەبرژاوی مریشك.

٤) بەکارهێنانی شیری نەکولاو و هەموو بەرهەمێکی سپیایی ناتەندروست.

٥) لە ڕێگەی ئاوی بێ کلۆرەوە.

٦) بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بە ئاژەڵان لە کێڵگەدا.

٧) پەیوەندی نزیك بە کەسێکی تووش بووەوە.

پاش ئەمانەش لە دوای (٣ بۆ ٨) ڕۆژ نیشانەکانی دەردەکەون، کە بریتیین لە:

١) سکچوون و بوونی خوێن لە پیساییدا.

٢) سەرئێشە و نەبوونی حەزی خواردن، هەندێ جاریش ڕشانەوە.

کە بۆ ماوەی نزیکەی هەفتەیەك بەردەوام دەبێت و کاریگەری زۆر لەسەر کەسان بە تەمەن هەیە، کە لەوانەیە ببێتەهۆی وەستانی گورچیلە و مردن.

بەکتریای ئیکۆلای، زۆرجار بەشێوەیەکی بێ زیان لە ڕیخۆڵەدا دەژی و لە ڕێی پیساییەوە دەکرێتە دەرەوە، بەڵام ئەگەر ئەم بەکتریایە بگاتە ڕێڕەوی میز و زاوزێی هەمان کەس، ئەوا تووشی هەوێکی توندی دەکات و زۆرجار دەشیکوژێت. ئەم حاڵەتەش زیاتر لە کەسانی کەنفتدا ڕوو دەدات، کە بۆماوەیەکی زۆر لەناو جێگەدا دەکەون و ناتوانن خاوێنی خۆیان باش ڕابگرن. هەروەها لەو کەسانەی کە بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ لە نەخۆشخانە دەمێننەوە و توانای هەڵسوکەوتیان نییە، بۆیە پێویستە ئەمجۆرە کەسانە لانی کەم هەفتانە پشکنینی میزیان لە تاقیگەی تایبەتیدا بۆ بکرێت، بۆ دەرخستنی ئەگەری بوونی بەکتریاکە، بۆ ئەوەی ڕێگەی پێویست بگیرێتە بەر.

ئەوەی جێگەی باسە بەکارهێنانی دەرمانی دژەزیندە (Antibiotic) لە لایەن پزیشکیی پسپۆڕەوە دژی ئەم بەکتریایە کارێکی سادە نییە، چونکە ئەم مایکرۆزیندەوەرە بەشێوەیەکی زۆر سەرسوڕهێنەر توانای گۆڕینی پێکهاتەی بایۆلۆژی خۆی هەیە، کە دەرمانی کاریگەر ئیتر ناتوانێ کاری تێ بکات، بەجۆرێك لە هەر (١٠) خولەکدا جۆرێکی تازەی لێ دروست دەبێت، ئەمەش وای کردووە بەکتریای (ئیکۆلای) زوو بەهێز ببێت لە بەرامبەر دژە زیندەکان، کە بە زمانی زانست پێی دەگوترێت (Bacterial Resistance).

بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم حاڵەتەدا پێویستە تاقیکردنەوەی هەستیاری (Sensitivity Test) بۆ بەکتریاکە بکرێت، تا دیاری بکرێت کام دەرمان زۆرترین توانای لە ناوبردنی بەکتریاکەی هەیە، بۆ ئەوەی دەست بەجێ بەکار بهێنرێت.

لەبەرئەوەی میکرۆبی (ئیکۆلای) نەخۆشخەری هەموو لایەکە و لە هەموو شوێنێکیشدا هەیە، پێویستە ڕەچاوی مەرجە ڤێتێرنەریی و تەندروستییەکان بکەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا، کە بەشێوەیەکی سادە بریتیین لە:

١) شتنی دەست لە پاش چوونە تەوالێت، لەگەڵ بەکارهێنانی خاوێنکەرەوەکان، وەك سابوون. هەروەها پێش نانخواردن و ئامادەکردنی ژەمەکان، لەگەڵ فێرکردنی منالآن بە ئەم ئاکارە.

٢) بۆ منالآن لە شوێنە گشتیی و ئاهەنگەکاندا نابێت هەموو خۆراکێك بخۆن، تێکەڵی هەموو کەسێك بین، بە لە باوەشگرتن و ماچکردن.

٣) کەسانی تووش بوو پێویستە نەچنەوە سەرکارەکانیان لانی کەم بۆ ماوەی (٤٨) کاتژمێر لە دوای چاکبوونەوە و نەمانی نیشانەکانی نەخۆشییەکە.

٤) لە باخچەی منالآن و قوتابخانە سەرەتاییەکاندا، بۆ ڕێگریکردن لە بلاوبوونەوەی نەخۆشییەکە، پێویستە منالّی تووش بوو جیا بکرێتەوە و بچێتەوە بۆ ماڵەوە، .

مرۆڤ وەکو چۆن تووشی جۆرەها نەخۆشی دەبێت، بە هەمانشێوەش تووشی ئەم میکرۆبە دەبێت، کە تووشی ئازار و گرفتی تەندروستی دەکات، بەڵام ئەو کێشانەی لەم میکرۆبەوە دروست دەبن چەندە پڕ مەترسی و گەورەن، هێندەش خۆپارستن لێی ئاسان و پڕ دڵنیاییە، کە بەوشێوەیەی سەرەوە باسمان کرد.

گرانەتا (بەکتریای سەلمۆنێلا):

گرانەتا بەهۆی بەکتریای (Salmonella)ەوە تووشی دەبین، کە بۆ یەکەم جار لە لایەن پزیشکێکی ڤێتێرنەری ئەمریکی بەناوی (Salmon 1850– 1914) دۆزرایەوە. بەکتریاکەی دەستنیشان کرد، دواتر بەناوی خۆیەوە ناوی نا. ئەو جۆرەی دەبێتەهۆی گرانەتا ناوی (سالمۆنێلا تای فۆی – Salmonella typhi)ە.

لێرەدا گۆشتی مریشك بە نموونە دەهێنینەوە، کە هەڵگری ئەم میکرۆبەیە، بەشێوەیەکی گشتی میکرۆبی (سالمۆنێلا) دوو جۆری هەیە، ئەوانەی کە توانای جوڵەیان هەیە (Motile) و ئەوانەی کە ناجوڵێن (non motile)، ئەو جۆرەی توانای جوڵەیان نییە دوو دانەن و تەنها تایبەتن بە مریشك، ئەوانیش بریتیین لە (Salmonella Pullorum) و (Salmonella Gallinarum) کە دەبنەهۆی کێشەی زۆر بۆ مریشك و تووشی ئافاتی دەکەن. جۆرەکەی دیکە کە دەجوڵێت ئەوانەن کە دەبنەهۆی نەخۆشی لە مرۆڤدا، بەڵام هیچ کێشەیەکیان نییە بۆ مریشك، ئەوانیش بریتیین (Salmonella Typhimurium) و (Salmonella Enteritidis)، کە دەنگونجێت گۆشتی مریشك هەڵگری بێت، چونکە نابێتەهۆی هیچ کێشەیەك بۆ مریشکەکە، بۆیە ئەکرێت لە مریشکەوە بگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ، کە نابنەهۆی خودی (گرانەتا تیفۆید)، بەڵکو دەبنەهۆی گیروگرفتی کۆئەندامی هەرس، بۆیە پێ دەگوترێت (پاراتیفۆید).

ئەو جۆرەی دەبێتەهۆی گرانەتا (Salmonella Typhi) لەناو ڕیخۆڵەی باڵندە، مرۆڤ، ئاژەڵ، خشۆکەکانی وەکو مارمێلکە، دەژی. لە ڕێگەی خۆراکی پیس بوو بە پاشەڕۆی ئاژەڵ دەگاتە مرۆڤی ساغ، ئەم خۆراکانە زۆرجار بۆن و ڕەنگیان ناگۆڕێت، وەکو سەوزەوات، گۆشتی سوور، مریشك، هێلکە و شیر، ئەم بابەتانە بە شوشتنەوە یان باش کوڵاندن خاوێن دەبنەوە، تەنها مەترسی دووبارە پیسبوونەوەیان دەستوپلی ئەو کەسەیە کە خۆراك ئامادە دەکات، بە تایبەتی دوای چوونە تەوالێت و دەست نەشتن. نەخۆشییەکە لە وەرزی هاویندا زیاتر دەبینرێت تا زستان، ساڵانە لە جیهاندا نزیکەی (١٠٠٠) کەس دەکوژێت.

نیشانەکانی گرانەتا، دەبێتەهۆی سکچوون (کە هەندێ جار پێویستی بە مانەوە لە نەخۆشخانە هەیە) بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، توندبوونی ماسولکەکانی سك، کە لە (١٢ بۆ ٧٢) کاتژمێر دەخایەنێت. نەخۆشییەکە بۆ ماوەی (٤ بۆ ٧) ڕۆژ بەردەوام دەبێت، زۆربەی حاڵەتاکان چاك دەبنەوە، بەڵام ئەگەر میکرۆبەکە لە ڕێگەی ڕیخۆڵەوە بگاتە بۆرییەکانی خوێن، پاشان بۆ بەشە جیاوازەکانی لەش، ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت، دەبێتەهۆی مردن، بە تایبەتی لە بەساڵاچووان و منداڵاندا، یان ئەوانەی بەهۆی نەخۆشی ترەوە سیستمی بەرگری لەشیان دابەزیوە. زۆرێك لەوانەش کە چاك دەبنەوە و تووشی ئازاری جومگە و خورانی چاو و ئازار لە کاتی میزکردندا دەبنەوە.

ئەوانەی کە تووش دەبن لەشیان بەهۆی سکچونەوە وشك دەبێتەوە، هەر بۆیە پێویستە لە ڕێگەی دەمارەوە ئاو بکرێتە لەشیان، لەگەڵ پێدانی دەرمانی دژەزیندەکان – Antibiotic)، بەڵام ئەمڕۆ گرفت لەوەدایە

(بەکتریای سالمۆنێلا) تووشی بەرگری هاتووە بە دژی زۆربەی دژەزیندەکان، ئەمەش لە ئەنجامی زۆر بەکارهێنانی ئەوجۆرە دەرمانانە بۆ چارەسەری مرۆڤ، و بەکارهێنانی لە ئاژەڵدا و جارێکی دی گواستنەوەی بۆ جەستەی مرۆڤ لە ڕێگەی زنجیرەی خۆراکەوە، بەلاّم ڕێگاکانی پارێزگاری لە خۆکردن زۆرن، وەکو نەخواردنی گۆشت و هێلکەی جوان نەکولاّو، بۆ نموونە هەمبەرگر کە ناوەڕاستەکەی پەمەیی بێت، یان ئەو بابەتانەی هێلکەیان تێدایە (مایونیز، کێك و ئایسکرێم).

ئەوانەی تووش بوون و چاك بوونەتەوە، هەوڵ بدەن خۆراك و خوارنەوە بۆ کەسانی دی ئامادە نەکەن، جگە لەمانەش بایەخی تەواو بدرێت بە تەندروستی ئاژەڵ، پارێزگاریکردن لە خاوێنی سەرچاوەی ئاوی شارەکان، چاودێریی تەندروستی چێشتخانەکان بکرێت. سەرەڕای ئەمانەش بۆ کۆرپە شیری دایك تەندروستترین خۆراکە بۆ منالّ، کە لە گرانەتا و زۆر گرفتی تری تەندروستی دەیپارێزێت.

کۆمپایلۆبەکتر (بەکتریای سکچوون):

لە زۆرێك لە ناوچەکانی جیهان کە بەردەوام توێژینەوەی زانستی تێدا ئەنجام دەدرێت، دەرکەوتوە بەکتریای (کۆمپایلۆبەکتر) بەربلاّوترین هۆکاری تووشبوونە بە سکچوون (الاسهال). ئەمەش لە هەموو تەمەنێکی جیاوازدا ڕوو دەدات، کە زۆرجار بەداخەوە لە منالّ و کەسانی بە تەمەندا کوشندە دەبێت.

ئەم بەکتریایە یەکێکە لەو میکرۆبانەی لە گیانەوەرانەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ، واتە تووشبوونێکی گواستراوەیە (Zoonotic Infection) لە ئاژەڵەوە یاخود لە بەرهەمە ئاژەڵییەکانەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە.

مرۆڤ بەهۆی خواردنی گۆشتی باش نەکولاّوەوە، یان دەست دان لە گۆشتی کالّ (بە تایبەتی مریشك) تووشی ئەم بەکتریایە دەبێت، یاخود بەهۆی بەرهەمی شیرەوە، وەکو ساردەمەنی و ئایسکرێم بە تایبەتی ئەوکاتەی شیرەکە پەستەرە ناکرێت. هەروەها بەهۆی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بە ئاژەڵی ماڵی، کە بۆ مەبەستی جوانی بەخێو دەکرێن، وەکو سەگ و پشیلە.

جگە لە سکچوون بەکتریای (کۆمپایلۆبەکتر) هۆکاری چەندین حاڵەتی ناتەندروستە، وەکو هەوکردنی جومگە (Arthritis). هەروەها سکچوونی درێژخایەن بەهۆی ئەم بەکتریایەوە دەبێتەهۆی حاڵەتێکی زۆر دەگمەن و بە کۆنیشانەکانی گولینباری -Guillain-Barré Syndrome) ناسراوە، ئەویش پەککەوتنی سیستمی بەرگری لەشە بۆ پاراستنی شانە دەمارییەکان و تووشبوونی نەخۆشەکە بە شەلەلی جەستە.

بە پێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە لە هەر (١٠٠٠) کەسدا، تەنها کەسێك کە تووشی سکچوون بوو بێت بەهۆی (کۆمپایلۆبەکتر)ەوە تووشی ئەو حاڵەتی شەلەلە دەبێت.

ئەم بەکتریایە بەزۆری لە وەرزەکانی بەهار و پایزدا بلاّو دەبێتەوە، مریشك ئەگەر ئەم بەکتریایەی هەبێت ئەوا خۆی نەخۆش ناکەوێت، بەڵکو وەکو هەڵگرێکی میکرۆبەکە و بیّ هیچ نیشانەیەکی نەخۆشی دەمێنێتەوە، ئەمە لە کاتێکدایە کە مرۆڤ زۆر بە ئاسانی بە ژمارەیەکی کەمی ئەم بەکتریایەش تووشی سکچوون دەبێت.

باشترین رێگەش بۆ خۆپاراستن، جوان کولاّندنی گۆشت و پاستوریزەکردنی شیر (کولاّندنی لانی کەم بۆ ماوەی نیو سەعات لە ٧٠ پلەی سەدیدا) و پەیڕەوکردنی یاساکانی تەندروستی لە خاوێنی و پاکژی لە ژیانی ڕۆژانەدا، بە تایبەتی ئەوانەی خاوەن سەگ و پشیلەی ماڵیین.

تای ماڵتا:

ماڵتا، ناوی دوورگەیەکە لە دەریای ناوەڕاست، لە ساڵی (١٨٥٠)، کارمەندێکی تەندروستی سوپای بەریتانیا لە میانەی جەنگی نێوان ئیمپراتۆریەتی ڕوسیا و بەرەی ڕۆژئاوا، کە لەو دوورگەیەدا هەڵگیرسا، هەستی بە بوونی (تا)یەکی تووند لەناو سەربازەکانی سوپاکەی کرد.

لە ساڵی (١٨٨٧) لە لایەن (د. دەیڤد بروس) بەکتریای هۆکاری ئەو تایە جیاکرایەوە، بەناوی خۆیەوە ناوی نا، لەوکاتەوە هەمان نەخۆشی بە هەردوو ناوی (تای ماڵتا و بڕۆسێلۆسز) ناوزەند دەکرێت.

هۆکاری نەخۆشییەکە بەکتریاکە بەناوی (Brucella) کە لە ئاژەڵدا هەیە، مرۆڤ تووش دەکات. چەند نیشانەیەکی هەیە کە لە هەلآمەت دەچن، وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سەرئێشە، ئارەقکردنەوە، پشت ئێشە و لاوازی لەش. هەندێك جار دەگاتە پەردەکانی دڵ و ناوەندەکۆئەندامی دەمار، ئەگەر تووشبوون درێژخایەن بێت دەبێتەهۆی ئازاری جومگەکان، هەست کردن بە لاوازی جەستە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و بەناو بە ناو دووبارەبونەوەی ئەو حاڵەتانە.

مرۆڤ بە زۆری (تای ماڵتا)ی لە ڕێگەی پەنیرەوە تووش دەبێت، چونکە ئەگەر شیر بکرێت بە پەنیر و جوان ناکوڵێنرێت، بە تایبەتی (پەنیری کوردی)، کە سەرچاوەی سەرەکی ئەم نەخۆشیەیە، بە تایبەتی ئەگەر ئاژەڵەکە نەکوترابێت بە پێ کووتی نەخۆشیەکە و هەڵگری میکرۆبەکە بێت، ئەوە پەنیرەکەی سەرچاوەی مەترسییە! جگە لەمەش سەرچاوەکانی تری تووشبوون بریتیین لە خواردن و خواردنەوەی پیس بوو بە

(Brucella) کە لە دەردراوەکانی ناو پزدانی گیانداره ماڵییەکاندا بوونی هەیە، بە تایبەتی دوای (بەراویتە بوون)، یاخود هەڵمژینی میکرۆبەکە لە هەوادا، بە تایبەتی بۆ ئەوانەی لە تاقیگەکاندا کار دەکەن، یان چونەژوورەوەی میکرۆبەکە لە ڕێگەی برینەکانی پێستەوە، ئەمەش لە سەربڕینخانە و دوکانی گۆشتفرۆشەکاندا ڕوو دەدات.

کەواتە ئەم نەخۆشییە بە پلەی یەکەم لە ئاژەڵەوە دەگوازرێتەوە بۆ مرۆڤ و گواستنەوەی نەخۆشییەکە لە مرۆڤەوە بۆ مرۆڤ بە دوو ڕێگە دەستنیشان کراوە، لە شیری دایکەوە بۆ کۆرپەلە و لە ڕێگەی پەیوەندی سێکسییەوە.

هیچ کوتانێك بۆ پارزاکردنی مرۆڤ بوونی نییە، بۆ خۆپاراستنیش پێویستە تەنها ئەو پەنیرە بەکاربهێنرێت کە پێشتر شیرەکەی (پاستوریزە) کرا بێت، واتە لانی کەم لە (٦٥ پلەی سەدی)دا بۆ ماوەی (نیو کاتژمێر) کوڵێنرا بێت. کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی (تای ماڵتا) لە کۆمەڵگەدا لە ڕێگەی کوتانی کاریلە و بەرخۆلەکانەوە دەست پێ دەکات، کە بەمە سەرچاوەی نەخۆشییەکە بنەبڕ دەکرێت. دەتوانین لێرەدا ئەوە بخەینەوە یادی خۆمان، کە تەندروستی کۆمەڵگە چەندە بە پەیوەستە بە تەندروستی ئاژەڵانەوە، پزیشکێکی پسپۆڕ لە ئاماژەیەکدا باسی ئەوەی کرد تاکو پەنیری کوردی بمێنێت تای ماڵتا لە کۆمەڵگەی کوردەواریدا هەر دەمێنێت!

تای ماڵتا لە تاقیگەدا بەهۆی پشکنینی خوێن و مۆخی ئێسکەوە دەستنیشان دەکرێت، کە تەنها لە یەك حاڵەتدا دەگونجێ ببێتەهۆی مەرگ، ئەویش لە کاتی هەوکردنی دیوی ناوەوەی دیواری دڵ

(Endocarditis) ئەگەر نا بەهاوکاری نەخۆش بۆ پزیشك بە گوێڕایەڵی تەواو و بەکارهێنانی دەرمان لە کاتی گونجاودا، ئەگەری چاکبوونەوە و نەمانی نەخۆشییەکە هەیە، ئەگەرچی مەترسیدار و درێژخایەنیش بێت.

باشترین ڕێگە بۆ لەناوبردن و بنەبڕکردنی ئەم نەخۆشییە لەناو کێڵگەی ئاژەڵداریدا بریتییە لە ئەنجامدانی پشکینیی خوێن بۆ سەرجەم ئاژەڵەکان، کە ناسراوە بە تاقیکردنەوەی (ڕۆس بێنگاڵ)، پاشان چارەسەرکردنی مێچکەکان و هەوڵ بدرێت نێرەنکانیش بەکارنەهێنرێن بە مەبەستی سك و زا کردن.

هەروەها زۆر پێویستە لاشەی بەرخۆلە و کاریلەی بەراویتە بوو بسوتێنرێت، چونکە سەرچاوەی پیسکردنی لەوەڕگاکان (ئەگەر لە دەشت بەراویتە ببێت) و شوێنی مانەوەی ئاژەڵە.

خاڵێکی گرنگ لێرەدا هەیە، کە ئەویش سەربڕینی ئاژەڵی مێچکە و گوێ نەدانە بە پشکنینی ڤێتێرنەریی بۆ گۆشتەکەی، چەند مەترسیدارە مرۆڤ، لە ئاوها حاڵەتێکدا تووشی تایماڵتا ببێت.

دەردە پشیلە:

لە کوردەواریدا زۆرجار باس لە نەخۆشییەك دەکرێ بەناوی (دەردە پشیلە)، ئەمەش زیاتر لەناو کچان و ژناندا، چونکە دەبێتەهۆی لەبارچوونی منالْ لە ئافرەتی دووگیاندا. ئەم مشەخۆرە کە ناوە زانستییەکەی (Toxoplasma gondii)یە، هەر لە پشیلەوە تووشی مرۆڤ نابێت، تەنها ژنانیش ناگرێتەوە، مەرجیش نییە ببێتەهۆی لەبارچوون، لە ڕوانگەی زانستیی پزیشکیی ڤێتێرنەرییەوە مشەخۆری (دەردە پشیلە) لەم سەرچاوانەوە دەگاتە لەشی ژن و پیاو:

١) پاشەڕۆی پشیلە دوای کاتژمێرێك توانای نەخۆشخەرانەیان هەیە، ئەو شتەی دەبێتەهۆی ئەوەی ئەم نەخۆشییە دروست بێت و لە پیسایی پشیلەدا هەیە، بە زمانی زانستیی پێی دەڵێن (ئۆئۆسست). (ئۆئۆسست)ەکان بۆ ئەوەی بتوانن چالاك بن و نەخۆشمان بخەن پێویستیان بە تیشکی خۆر و ئۆکسجینی هەوا هەیە، ئەمەش بۆ ماوەی (یەك کاتژمێر) دوای ئەوەی لە لەشی پشیلەکەوە لەگەڵ پیساییدا دێنە دەرەوە، دوای ئەوەش دەگەنە لەشی مرۆڤ و لە (٥ بۆ ٢٠) ڕۆژ پاش بەرکەوتنی پاشەڕۆکە کاریگەرییەکانی دەر دەکەوەن.

٢) گۆشتی ئاژەڵی تووش بوو، وەك مەڕ و ڕەشەوڵاخ، یان بەرکەوتنی دەست بە چەقۆ و تەختەی گۆشت چاککردن و پاشان نانخواردن بێ دەست شووشتن. ئەم حاڵەتەیان پاش (١٠ بۆ ٢٣) ڕۆژ نیشانەکانی دەر دەکەون.

٣) کۆرپەلە لە دایکییەوە لە ڕێگەی وێڵداشەوە تووش دەبێت، کە دەبێتەهۆی لەباربردنی، یاخود لە دایکبوون بە ناتەواوی، وەکو کوێری، کۆبوونەوەی ئاو لە کاسەی سەر، دواکەوتنی هزری و نەبوونی توانای فێربوون.

٤) لە جیهانی پزیشکیی سەردەمدا لە ڕێی خوێنبەخشین و چاندنی ئۆرگانەوە، وەکو ئەوەی یەکێك گورچیلەیەکی بە کەسێکی تر دەبەخشێت، ئەگەر بەخشەرەکە نەخۆشییەکەی هەبێت لەگەڵ گورچیلەکەی دەیدات بەو کەسەی گورچیلەکەی بۆ دەچێنن.

٥) هەندێك سەرچاوە باس لە گواستنەوەی نەخۆشییەکە دەکەن لە ڕێی شیری پیس و جوان نەکوڵاوەوە.

پێویستە ڕوون بێت کە پیاوانیش وەك ژنان و منالآن تووشی دەردە پشیلە دەبن، و ئەم نیشانانە لە کاتی تووشبووندا دەر دەکەون:

١) لە ئافرەتی دووگیاندا لەبارچوون یان خستنەوەی منالێکی ناتەواو.

٢) لە پیاواندا بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، سەرئێشە، سوتانەوەی قوڕگ و گەورەبوونی گرێ لیمفاوییەکان.

٣) هەوکردنی تۆڕی چاو، یان دروستبوونی پەڵەی سپی لە بەشە جیاجیاکانی چاودا. ئەم حاڵەتە لە منالْ و گەورەدا بێ جیاوازی ڕوو دەدات.

ئەمەش ڕادە و مەترسییەکانی تووشبوونی کۆرپەلەیە:

١) سێ مانگی یەکەم مەترسیدارترین قۆناغە.

٢) لە دوای سێ مانگی یەکەم بۆ شەش مانگی سکپڕی، مەترسی بۆ سەر تەندروستی منالەکە کەم دەبێتەوە.

٣) لە دوای شەش مانگی، کەمترین ڕادەی مەترسی هەیە.

بۆ هەموو کەسێکی تووش بوو دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە بەهۆی پشکنینی تاقیگەییەوە دەبێت، یان نیشانە تایبەتەکانی، کە لە ڕێگەی پزیشکی پسپۆڕەوە هەستی پێ دەکرێت، چارەسەریش بە پێی تەمەن و ڕەگەز و حاڵەتی نەخۆش جیاواز دەبێت. هەربۆیە پێویستە هەموو لایەك وریا بین تووشی (دەردە پشیلە) نەبین، بە گرتنەبەری ئەم ڕێنماییانەی لای خوارەوە:

١) خواردنی ئەو گۆشتەی کە جوان کوڵێنرا بێت.

٢) دوورکەوتنەوە لە پشیلە بە هەموو ڕێگەیەك، بەکارهێنانی دەستکێش لە کاتی پاککردنەوەی باخچە و ماڵدا.

٣) نەخواردنی شیری جوان نەکولاو (شیری بزن)، یان لە سەرچاوەیەکی نادڵنیاوە هاتبێت.

٤) لە کاتی بوونی پشیلەی ماڵیدا پێویستە لەژێر چاودێری پزیشکی ڤێتێرنەریدا بێت.

٥) پشکنینی تایبەت بە (دەردە پشیلە) لە ڕێگەی پزیشکی پسپۆڕەوە.

٦) چاودێری بەردەوامی تەندروستی کۆرپەلە.

هەربۆیە (دەردە پشیلە) نەخۆشییەکی مەترسیدار و بلاوە، کە پێویستە خۆمانی لێ بپارێزین، بەلام پشیلەی بەرەلای کۆلانەکان تەنها تاوانبار و سەرچاوەی تووشبوون نین، ئەوەتا وەکو باسمان کرد، گۆشت سەرچاوەی تووشبوونە، کە دەتوانین بلێن سەرچاوەیەکی نادیاریشە.

خاڵێکی گرنگ کە دەمەوێت لێرەدا باسی بکەم دەربارەی حاڵەتی (دەردە پشیلە) ئەوەیە، کە زۆر کەس پێیان وایە پشیلە ئەگەر بکوترێت ئەوا نابێتەهۆی سەرچاوەی بلاوکرنەوەی نەخۆشیەکە! لە ڕاستیدا کووتانی پشیلە

نابێتەهۆی ئەوەی لە ڕێگەی پیساییەوە هۆکاری نەخۆشخەر فڕێ نەداتە دەرەوە!؟ پشیلە هەڵگری ئەم میکرۆبەیە و کووتان بۆ مرۆڤ و ئاژەڵە ماڵییەکانی دیکە سوودی هەیە! چونکە مرۆڤ و ئاژەڵە ماڵییەکانی تر تووشی (دەردە پشیلە) دەبن و نەخۆش دەکەون و دەتوانن بە کوتان خۆیان بپارێزن، بەڵام پشیلە خۆی تووشی دەدرە پشیلە نابێت تا بکوترێت، بەڵکو خۆی تەنها هەڵگریەتی.

هەموو ئاژەڵێکی دیکە تووشی دەردە پشیلە دەبێت و پێویستە بکووترێت. بە پێی توێژینەوەکان لە زانستیی پزیشکیی ئاژەڵی کێویدا، تەنها ئاژەڵێك کە بەهۆی ئەم مشەخۆرەوە بمرێت (کەنگەر)ە، کە زۆر هەستیارە بە (دەردە پشیلە) و بەهۆیەوە ژیانی کۆتایی پێ دێت.

کووتان زۆر گرنگە دژی ئەم میکرۆبە و زۆر بە سوودیشە، چونکە لەوەتەی لە ساڵی (١٩٠٨)وە ئەم مشەخۆرە دۆزراوەتەوە پێکهاتەی بایۆلۆژییەکەی هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نەهاتووە و وەکو خۆی ماوەتەوە، بۆیە کووتان زۆر بە سوودە، بەڵام بۆ خودی پشیلەکە نا، چونکە هەڵگرە و توش نابێت، لە کاتێکدا پشیلە چەندین کووتانی هەیە دژی جۆرەها نەخۆشی دیکە.

ئەسکەڵە پیسە (ئەنسراکس):

ئەم نەخۆشییە لە زمانی شیرینی کوردیدا چەند ناوێکی هەیە، وەکو (ئەسکەڵەپیسە، سپڵەقەویلە، ئاگرەی زمان، نەخۆشی سپڵ). هۆکارەکەشی بەکتریایەکە کە ناوە زانستییەکەی بریتییە لە (Bacillus Antharcis). ئەم میکرۆبە چەند تایبەتمەندییەکی مەترسیداری هەیە وەکو، توانای دروستکردنی سپۆر (Spore) و مانەوەی ئەم سپۆڕانە (کە هۆکاری نەخۆشخەرن) بۆ ماوەی (چل ساڵ) لە خاکدا! هەروەها ژەهرە کوشندەکانی بەکتریاکە کە دەبنەهۆی کۆبوونەوەی ئاو و دروستکردنی ئاوساوی هەموو ئاژەڵە ماڵییەکان (بە تایبەتی مەڕ، بزن و ڕشەوڵاخ) و زۆربەی ئاژەڵە کێوییەکانیش تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن.

ئاژەڵی تووش بوو هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییەکەی پێوە دیار نییە، تەنها هۆکاری هەست کردن بە بوونی نەخۆشییەکە مرداربوونەوەی کتوپڕی ئاژەڵەکەیە، کە ئەو ئاژەڵە بە چاو لە بارێکی تەندروستی باشدا دەردەکەوێت! دوای مرداربوونەوەشی لە دەرچەکانی کۆم و زاوزێ، هەروەها ناو دەم و کوونە لووتەکانەوە خوێن دێتە دەرەوە. لە تایبەتمەندییەکانی ئەم خوێنە ئەوەیە کە نامەیت!؟ ڕەنگێکی ڕەشی قیری هەیە، ئاژەڵی مردارەوە بوو سپڵی دەئاوسێت و با دەکات.

مرۆڤیش بە تایبەتی پزیشکان و کارمەندانی ڤێتێرنەری، خاوەن ئاژەڵ، شوان، قەساب و کرێکارانی کارگەی خۆشەکردنی پێستەوخوری، زۆرترینی ئەو کەسانەن کە ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییەیان هەیە.

مرۆڤی تووش بوو بە (سێ) شێوە نەخۆشییەکەی تێدا دەردەکەوێت:

١) بە شێوەی برینی پێست: (٩٥ ٪)ی حاڵەتەکان دەگرێتەوە، لەسەر ڕووی پێست بەزۆری مەچەك و ناو لەپی دەست برینێکی بازنەیی ڕەش دروست دەبێت، کە ناوەکەی خوێن و کێم (Pus)ی تێدایە. تووش بوون بەهۆی ڕووشانی پێست و بەرکەوتنی ئەو ڕووشاویە بە بەکتریاکە، یان سپۆڕەکانی ڕوو دەدات. ئەم جۆرەیان زیاتر ئەگەری چاکبوونەوەی هەیە بە تایبەتی ئەگەر زوو بە زوو بخرێتە ژێر چارەسەری پێویستەوە.

٢) شێوازی کۆئەندامی هەرس: بەهۆی خواردنی گۆشتی ئاژەڵی تووش بوو ڕوو دەدات، برین لە گەدە و ڕیخۆڵەدا دروست دەبێت، دەبێتەهۆی ئازاری توندی سك و ڕشانەوە، کە هەندێك جار خوێنی لە گەڵدایە، ئەم جۆرە لە نەخۆشی (ئەنسراکس) کوشندەیە.

٣) شێوازی کۆئەندامی هەناسە: بەهۆی هەڵمژینی سپۆڕەکان بە تایبەتی لە کاتی سەربڕینی ئاژەڵی تووش بوو، یاخود دەستدان لە خوری و مووی ئاژەڵی نەخۆش، یا لەکاتی چاککردن و خۆشەکردنی پێستە ڕوو دەدات، نیشانەکانی لە هەڵامەت دەچن، وەك بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش و نەبوونی توانای هەناسەدان، بە داخەوە کە ئەم جۆرەش کوشندەیە.

بۆ خۆپاراستنمان پێویستە لە ئاژەڵەوە دەست پێ بکەین، بەهۆی پرۆسەی کوتانەوە ئاژەڵەکان لەم پەتا مەترسیدارە بپارێزین، پاراستنی سنوورەکان و نەهێشتنی هێنانەناوەوەی ئاژەڵ بەبێ مەرجەکانی کەرەنتینی ڤێتێرنەریی. خۆشبەختانە مرۆڤیش دەتوانێت بەهۆی کوتانەوە خۆی بپارێزێت، جگە لەوەش نزیك نەبوونەوە لە کەلاکی ئاژەڵی مردارەوە بوو، هەروەها

بەکارنەهێنانی ئەو گۆشتەی کە مۆری سەربڕینخانەی پێوە نەبێت. ئاژەڵی مردارەوە بوو بە هیچ شێوەیەك نابێت بخرێتە ژێر خاکەوە، بەڵکو بۆ لەناوبردنی بەکتریا و سپۆرەکان پێویستە بسوتێنرێت. لە ڕووی زانستیشەوە لە حاڵەتی شیکاریدا هەر ئاژەڵێك خوێنی نەمەیی و لە دەرچەکانی لەشییەوە (کۆم، لووت، زێ) خوێن هاتبوو، پێویستە بە هیچ شێوەیەك توێکاری بۆ نەکرێت و لاشەکە نەکرێتەوە.

پێویستە ئەوە بڵێین کە بەکتریای (ئەنسراکس) لە دروستکردنی چەکی میکرۆبیدا بەکار دێت، لەم سەردەمەشدا بە زاراوەی (بایۆتیرۆریسم – Bioteroresm) ناوزەند دەکرێت، چونکە لە ساڵانی ڕابردوودا میکرۆبەکە دەکرایە زەرفی نامە و لە ڕێگەی پۆستەوە دەنێرا بۆ ئەوانەی کە دەویستران تیرۆر بکرێن؟!

هەروەها ئەم میکرۆبە لە تەکنۆلۆجیای نوێی سەربازیدا بەکار دێت! ئەویش بەوەی بەکتریاکە یان سپۆرەکانی دەکرێتە ناو کلاوەی تایبەتییەوە و لە مووشکی دوورهاوێژ دەبەسترێت، بەو واتایەی ئەو شوێنەی بەو مووشەکە بۆردۆمان دەکرێت، هیچ کاولکارییەکی تێدا ڕوو نادات! بەڵام پاش ماوەیەك نەخۆشی (ئەنسراکس) لەو ناوچەیە بلاو دەبێتەوە، کە مووشەکەکەی بەرکەوتووە و زیانێکی زۆری مرۆیی بەو ناوچەیە دەگەیەنێت.

کرمی شریتی ڕەشەولاَخ (Teania Sagenata):

کرمێکی شریتییە، ناوە زانستییەکەی بریتییە لە (Teania Sagenata)، مرۆڤ لە ئەنجامی خواردنی گۆشتی جوان نەکولاوی (ڕەشەولاَخ)ەوە تووشی دەبێت. لە ساڵی (١٨٦٣)دا زانایەکی ئەڵمانی بەناوی (لیوکارت - Leuckart 1822–1898) لە گۆشتی گوێرەکەدا ئەم مشەخۆرەی دۆزیەوە، کە دواتر دەرکەوت مرۆڤ بەهۆی خواردنی ئەو گۆشتەوە (ئەگەر جوان نەکوڵێنرێت) تووشی ئەو مشەخۆرە دەبێت، کە بە زمانی زانستی پێی دەگوترێت (Taeniasis).

هەندێك جار درێژی ئەم کرمە لە ڕیخۆڵەی مرۆڤدا دەگاتە (١٢ مەتر)! کرمەکە لە (سێ) بەش پێك دێت (سەر، گەردن و لاشە)، بەشەکانی کۆتایی لاشەی ئەم کرمە پڕە لە هێلکۆکە، مرۆڤ وەکو کۆتا خانەخوێ کاتێ ئەم کرمەی لە سکدا بێت لەگەڵ پیساییدا بەشی کۆتایی کرمەکە فڕێ دەداتە دەرەوە، کە ژمارەیەکی زۆر هێلکۆکەی تێدایە. ئەوەی جێگەی سەرنجە تەنها و تەنها ڕەشەولاَخ بەهۆی ئەم هێلکۆکانەوە دەبنە ناوەندەخانەخوێ! واتە هیچ ئاژەڵێکی تر جگە لە مانگا، گا و گوێرەکە، ئەگەر تەنانەت ئەو هێلکۆکانەش بخۆن تووشی هیچ حاڵەتێکی نائاسایی نابن و نابێتە هەڵگری مشەخۆرەکە و سوڕی زۆربوونی بەردەوام نابێت. پاش ئەوەی ڕەشەولاَخ ئەو هێلکۆکانە دەخوات لە کۆئەندامی هەرسی ڕەشەولاَخەدا هێلکۆکەکان دەترۆکێن و بەهۆی خوێنەوە دەگەنە ماسولکەکان و پێکهاتەیەك دروست دەکەن کە بە زمانی زانستی پێی دەڵێن

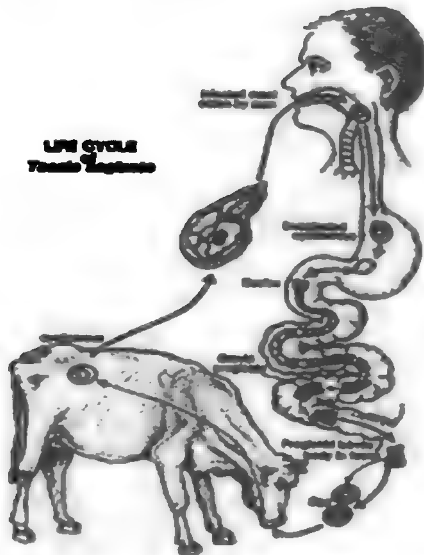

لیوکارت

(Cysticercoid Cysticerci). پاش سەربڕینی ڕەشەولاّخ و گۆڕینی ئەو ماسولکانە بۆ گۆشت و پشکنینی ئەو گۆشتە لە لایەن پزیشکی ڤێتێرنەرییەوە، ئەو پێکهاتانە هەستی پێ دەکرێت و بڕیار دەدرێت کە ئەو گۆشتە بۆ خواردنی مرۆڤ نەشیاوە.

سوڕی ژیان:

مرۆڤ کۆتا خانەخوێیە (مشەخۆرەکە دەگاتە کامڵبوونی سێکسی) و ڕەشەولاّخ تەنها ناوەندەخانەخوێیە (مشەخۆرەکە تەنها گەشە دەکات و ناگاتە کامڵ بوونی سێکسی).

کرمی هەراش لە ڕیخۆڵە باریکەی مرۆڤدا دەژی و لە ڕێگەی پیسایی مرۆڤەکەوە ژمارەیەکی زۆر هێلکۆکە فڕێ دەداتە دەرەوە، ڕەشەولاّخ بە هەر هۆیەك بێت لە کاتی لەوەڕدا ئەم هێلکۆکانە دەخوات، ئەنزیمەکانی کۆئەندامی هەرسی ڕەشەولاّخ دیواری هێلکۆکەکان تێك دەشکێنن و کۆرپەلەیەك دێتە دەرەوە، کە توانای کونکردنی ڕووکەشە شانەی ناوپۆشی ڕیخۆڵەی ئاژەڵەکەی هەیە و بەهۆی سوڕی خوێنەوە دەگاتە ماسولکەکان و هەندێك جار سییەکان و جگەر و تورەکەیەك بە قەبارەی دەنکە نۆکێك کە پڕە لە شلەیەکی زەرد دروست دەکات کە پێی دەگوترێت (Cysticercus bovis). لێرەدا قۆناغی (لارڤا – larvae)ی کرمەکە بوونی هەیە، کە ئەگەر بگاتە لەشی مرۆڤ (مرۆڤ ئەو گۆشتە بە نەکولاّوی بخوات)، دوای دوومانگ لە ڕیخۆڵەدا دەبێتە کرمێکی هەراش.



شایانی باسە ئەگەر پلەی گەرمی (٥٦ پلە) بگاتە هەموو بەشەکانی گۆشت، ئەگەر هەڵگری ئەم مشەخۆرەش بێت، ئەوا تێکی دەشکێنێت، یاون ئەگەر لە (٥ پلەی ژێر سفرە)وە بیبەستێت دووبارە تێك دەشکێت.

نیشانەکانی لە کەسی تووش بوودا:

کەسی تووش بوو کە ئەم کرمە لە سکیدا بێت زۆر دەخوات، بەڵام کێشی دادەبەزێت. هەروەها نیشانەکانی ئازاری سك، سکچوون، ڕشانەوە، قەبزی و سەرئێشەیە، هەندێك جار دەبێتەهۆی هەستیاری.

دەستنیشانکردن:

بەهۆی پشکنینی پیسایی و دۆزینەوەی هێلکۆکەی کرمەکە لە ژێر وردبیندا، هەروەها بەهۆی بەکارهێنانی ئامێری (PCR) لە تاقیگەی پێشکەوتوودا.

چارەسەرکردن:

پێدانی حەپی دەژە کرم بە تایبەتی حەپی (Praziquantel) بە بڕ و کاتی پێویست.

خۆپاراستن:

١) پاشەڕۆی مرۆڤ بشاردرێتەوە و بکرێتە ئاوەڕۆی داخراوەوە، هەروەها بە هیچ شێوەیەك ڕەشەوڵاخ ئاوی ئاوەڕۆی پێ نەدرێت.

٢) ئەنجامدانی پشکنینی ڤێتێرنەریی بۆ گۆشت و بەکارنەهێنانی گۆشتی نایاسایی.

٣) باش کوڵاندنی گۆشتی ڕەشەوڵاخ بە تایبەتی لە (٥٦ پلەی سەدی) بۆ ماوەی (٥ خولەك) بە لایەنی کەمەوە، یان بەستنی گۆشت لە (١٠ پلەی ژێر سەدی) بۆ ماوەی (٩ ڕۆژ).

کرمی شریتی ماسی:

کرمێکە لە ڕێگەی خواردنی ماسی جوان نەبرژاوەوە مرۆڤ گیرۆدەی ئازار و نەخۆشی دەکات. ئەم مشەخۆرە کرمێکی شریتییە کە ناوە زانستییەکەی بریتییە لە (Diphyllobothrium Latum)ە، لە ڕیخۆڵە باریکەی مرۆڤ و ئاژەڵە ماسیخۆرەکاندا گەشە دەکات و درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی (١٠ مەتر). سەری کرمەکە لە ڕێی مژۆکەکانییەوە بە ناوپۆشی ریخۆڵەوە دەنووسێت، کە بەدوایدا پارچەکانی تری کرمەکە دێن، بەجۆرێك ئەوانەی بەشی کۆتاییەکەی هەراشن و ژمارەیەکی زۆر هێلکەیان تێدایە.

سوڕی ژیانی مشەخۆرەکە:

بۆ تێگەیشتنی سوڕی ژیانی ئەم مشەخۆرە، پێویستە شارەزایی ئەم زاراوانەی خوارەوە بین:

- ناوەندە خانەخوێ: بەو خانەخوێیە دەگوترێت کە مشەخۆرەکە گەشەی تێدا دەکات، بەڵام ناگاتە کامڵبوونی سێکسی (Sexual Maturity).

- کۆتا خانەخوێ: ئەو خانەخوێیەی کە مشەخۆر تێدا دەگاتە کامڵبوونی سێکسی.

مشەخۆرەکە لە ڕیخۆڵەی ئاژەڵە ماسیخۆرەکانی وەکو ورچ، ڕێوی، سەگ یان مرۆڤ لە ڕێگەی پیسایییەوە ژمارەیەکی زۆر هێلکە دەخاتە دەرەوەی لەش، کە بە ماوەی (٢ – ٤ هەفتە) دەبنە پێکهاتەیەك کە پێی دەڵێن (کۆراسیدیەم – Coracidum) بەهەر هۆیەك بگاتە ئاوی حەوز و ڕووبارەکان لەلایەن زیندەوەرەکانی ناو ئەو ئاوانەوە دەخورێن (توێکڵدارە ئاوییەکان وەکو (سیسرکی ئاوی))، کە ئەمانە دەبنە یەکەم ناوەندە خانەخوێ. ئەم زیندەوەرانە

خۆراکی ماسین، بە جۆرێك لە ڕێگەی ئەمانەوە، پاش (دوو هەفتە) لە خواردنیان لە لایەن ماسی ناو ئاوە و (سست – cyst)ەکانی مشەخۆرەکە لەناو ماسولکەکانی ماسییەکدا دروست دەبن، کە دەبێتە دووەم ناوەندە خانەخوێ، ئەم (سست)انە بە چاوی ئاسایی دەبینرێن و ئەگەر مەرجە ڤێتێرنەرییەکان لە کاتی بەکارهێنانی ئەو ماسییەدا ڕەچاو نەکرێن، ئەوا دەگاتەوە ڕیخۆڵەی مرۆڤ و دەبێتە کرمێکی هەراش. لێرەدا مرۆڤ دەبێتە کۆتا خانەخوێ و دووبارە هێلکە فڕێ دەداتە دەرەوە، ئەمەش بە ماوەی (یەك مانگ) دوای خواردنی سستەکان (گۆشتی ماسی تووش بوو). بەم شێوەیە سوڕی ژیانی مشەخۆرەکە بەردەوام دەبێت.

کاریگەری نەخۆشخەرانە (Pathogenesis):

پێش تەمەنی هەژدە ساڵی مۆخی ئێسك توانای دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێنی هەیە، بەڵام لە دوای هەژدە ساڵییەوە تەنها ئێسکە پانەکان (Flat Bones) ئەم کارە دەکەن، وەکو ئێسکەکانی کاسەی سەر، حەوز، دەفەی شان و ئێسکی قەفەسەی سنگ، بۆ ئەم مەبەستە مۆخی ئێسك پێویستی بە (ترشی فۆلیك و ڤیتامینی B12) هەیە، بەڵام ئەم مشەخۆرە لە کەسی تووشبوودا ڕاستەوخۆ ئەو ڤیتامینە وەردەگرێت، بەمجۆرە نەخۆشەکە دووچاری کەم خوێنی دەبێت، ئەمەش جگە لە گیرانی ڕیخۆڵەکان و تووشبوون بە قەبزی و ئازار لە کاتی پیساییکردندا.

نیشانەکانی:

١) نەخۆش تووشی کاڵبوونەوەی لینجەپەردەی ناوپۆشی چاو دەبێت، ڕەنگ زەرد بوون بەهۆی کەم خوێنییەوە.

٢) ئازاری توندی سك بەهۆی قەبارەی کرمەکە لەناو لەشدا کە ئەمەش هەندێجار ئازاری سەر و تورەیی لەگەڵدایە.

دەستنیشانکردن:

١) لە ڕێگەی پشکنینی پیسایی نەخۆشی گومان لێ کراو و دۆزینەوەی هێلکۆکەی تایبەت بەم مشەخۆرە.

٢) دەستنیشانکردن بەهۆی بەکارهێنانی تیشکی ئێکس و سۆنەر.

٣) تاقیکرنەوەکانی سیرۆلۆژی لە ڕێگەی خوێنەوە.

چارەسەرکردن:

١) پێدانی ڤیتامین B12 و ترشی فۆلیك، بە ڕێگەی دەرزی لە ڕێی گۆشتەوە.

٢) پێدانی دەرمانی دژە کرم بە تایبەتی حەپی (Praziquantol).

٣) هەندێ جار پێویست دەکات بە نەشتەرگەری کرمەکە لا ببرێت.

ئەم حاڵەتە زیاتر لەو وڵاتانە بڵاوە کە کولتووری ماسی خواردنیان بە شێوەیەکە بایەخ بە جوان برژاندنی ماسی نادەن.



کۆتایی



نووسەر لە چەند دێڕیکدا:

- ساڵی (١٩٨٢) لە شاری هەڵەبجەی شەهید لە دایك بووە.

- قۆناغی سەرەتایی لە ئێران لە پارێزگای (هەمەدان) تەواو کردووە.

- قۆناغی ناوەندی و ئامادەیی لە شارۆچکەی قەرەداغ و شاری سلێمانی تەواو کردووە.

- لە ڕۆژی (٢٢ / ٦ / ١٩٩٦) لە شارۆچکەی قەرەداغ لە کاتی پەیداکردنی بژێوی ژیان بە کارەساتی تەقینەوەی مین بریندار دەبێت و قاچێك و چاوێکی لە دەست داوە، ئەوکاتە لە قۆناغی دووەمی ناوەندی بووە.

- ساڵی (٢٠٠٢) لە زانکۆی سلێمانی- کۆلێژی پزیشکیی ڤێتێرنەریی وەرگیراوە و ساڵی (٢٠٠٧) بۆتە پزیشکی ڤێتێرنەریی.

- ساڵی (٢٠٠٨) لە بەڕێوەبەرایەتی ڤێتێرنەری سلێمانی دامەزراوە.

- وەکو پزیشکێکی ڤێتێرنەریی بەدەر لە دەوامی فەرمی خۆی خۆبەخشانە سەرپەرشتی سەگی پۆلیسی تیمی (K9)ی بەڕێوەبەرایەتی ئاسایشی سلێمانی و گرتووخانەی سوسێی فیدڕاڵی و بەڕێوەبەرایەتی چالاکییەکانی مینی کردوە. هەروەها سەرپەرشتی باخچەی ئاژەڵانی کردووە لە شاری سلێمانی، بۆ ئەم مەبەستە بە هەوڵی خۆی چەندین خولی تایبەت بە ئاژەڵی کێوی لە ڕێکخراوی سروشتی عێراق بینیوە.

- ساڵی (٢٠١١) بە هەوڵی خۆی چۆتە شاری بەیروتی پایتەختی لوبنان بۆ بەشداری لە خولێکی پزیشکیی مرۆڤ بۆ شارەزابوونی لەو بوراەدا.

- ساڵی (٢٠١٥) لە لایەن بەڕێوەبەرایەتی ڤێتێرنەری سلێمانییەوە دەستنیشان دەکرێت و پاشان لە لایەن لیژنەیەکی وەزارەتی کشتوکاڵەوە هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت و دەستنیشان دەکرێت بۆ بەشداری خولی (One Health) لە دورگەکانی ماڵدیف، بە بەشداری پزیشکانی ڤێتێرنەریی و پزیشکانی گشتی لە هەرێمی کوردستان و عێراق بە سەرپەرشتی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لەو خولەدا ڕۆڵی بەرچاوی گێڕاوە.

- ساڵی (٢٠٢٠) بڕوانامەی ماستەری لە بورای (نەخۆشیزانی) بەدەست هێناوە.

- دەیان وتاری ڕۆشنبیریی و زانستیی لە ڕۆژنامەکانی (کوردستانی نوێ، هاوڵاتی، ئاسۆ) و گۆڤارەکانی (زانستی سەردەم، بابان، هەفتانە) بڵاو کردووەتەوە.

- میوانی دەیان ئەڵقەی پڕۆگرامەکانی تەلەفزیۆن و ڕادیۆکانی کوردستان بووە، بۆ بڵاوکردنەوەی هۆشیاریی پزیشکیی ڤێتێرنەریی و تەندروستیی گشتی.

- ئامادەکار و پێشکەشکاری بەرنامەی (گۆڤاری ڤێتێرنەری) بووە لە ڕادیۆی دواڕۆژ.

- ئامادەکاری و پێشکەشکاری هەردوو بەرنامەی (کوردڤێت) و (زانست بۆ هەموان)ە لە تەلەفزیۆنی خاك.

ئەم کتێبە هەگبەیەکی زانستییە دەربارەی سەلامەتی هەموو ئەو خۆراکانەی لە ئاژەڵ و پەلەوەر و ماسییەوە سەرچاوە دەگرن، بە زمانی شیرینی کوردی و ڕاڤەیەکی زانستی، جگە لەمانەش زانیاری گشتی دەبارەی خۆراك و کۆمەڵێك نەخۆشی گرنگیش لەخۆ دەگرێت.

لە چاپخانەی وەزارەتی کشتوکاڵ و سەرچاوەکانی ئاوی حکومەتی هەرێمی کوردستان لە چاپ دراوە.

هەولێر

2021